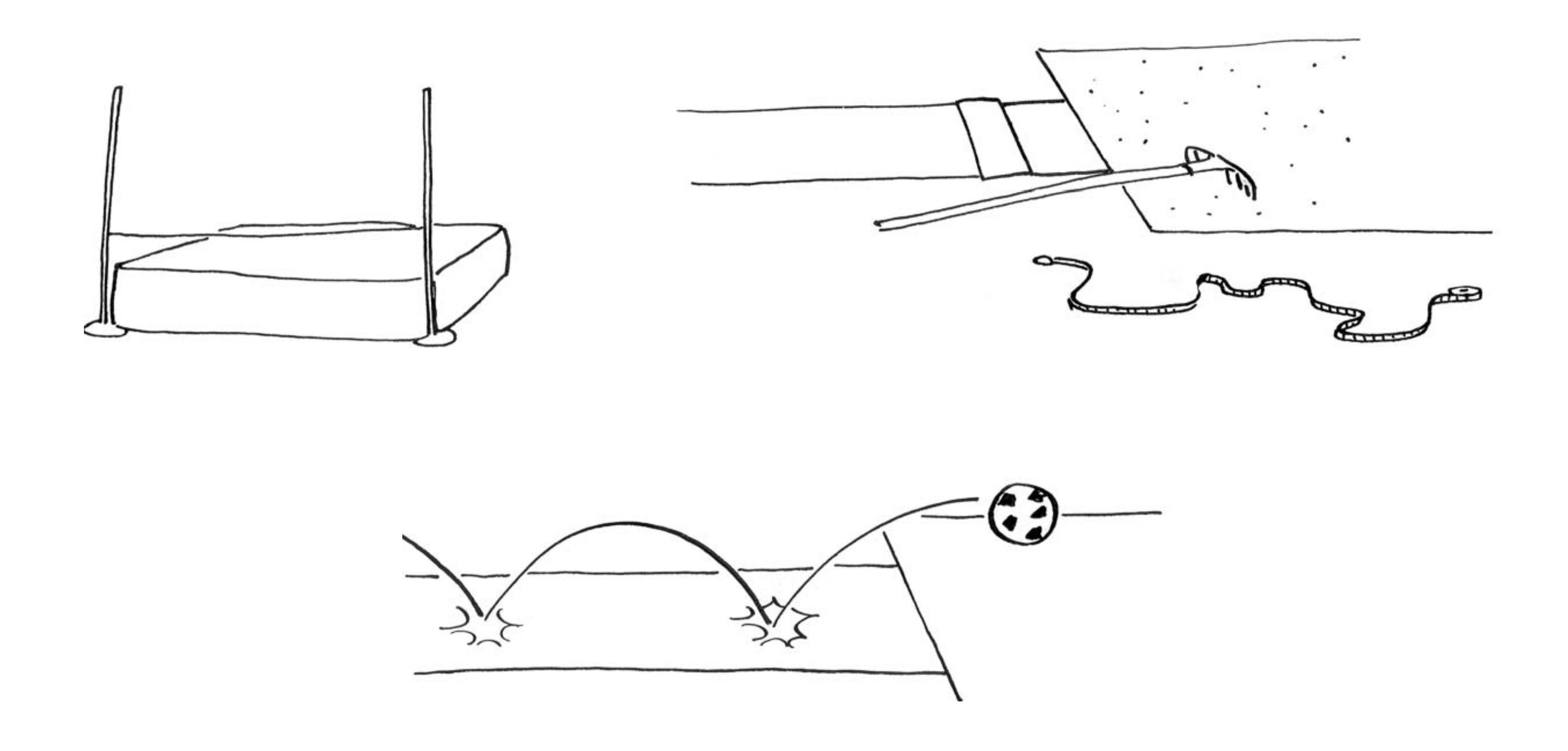


novembre 2005

les sauts



Les sauts



SOMMAIRE

PRÉSENTATION

Ce document vous propose une démarche d'apprentissage à partir de situations adaptées au cycle2 (la 1ère année du cycle est la grande section) et au cycle 3 en regard d'une ou de plusieurs acquisitions liées à l'activité.
Ceci n'exclut pas la possibilité d'utiliser, en fonction du niveau de pratique des élèves, d'autres situations ou des situations prises dans l'autre cycle.
Chaque acquisition sous-tend des savoirs.

COMPÉTENCES .... A.P.S. .... ACQUISITIONS .... SAVOIRS .... SITUATIONS

Ces situations sont présentées sous forme de tableaux, puis décrites par acquisition.

C'est à partir du choix intentionnel des acquisitions, des savoirs et des situations que vous pourrez construire des unités d'apprentissage.

<u>Mode d'emploi du document :</u>

1. **La situation de référence**, proposée pour chaque cycle et pour chaque activité de course (vitesse, relais, obstacles), permet une **évaluation diagnostique** à partir de **repères observables.**
2. **L'analyse des difficultés** rencontrées par les élèves conduit **à un choix de situations de remédiation adaptées**. (certaines situations de « sauter loin » sont adaptables pour le « sauter haut » ou le « sauter pour rebondir » et sont repérées par *)
3. La situation **d'évaluation bilan** permet de mesurer **les progrès** (savoirs et performances) des élèves.

Une bibliographie vous est proposée.

NB : Pour toutes les situations proposées, les temps, les distances, les écarts sont donnés à titre indicatif. Il convient de les adapter en fonction des élèves et des conditions matérielles.

LES RÈGLES D'OR

- Les activités athlétiques se caractérisent par des prises de performance (hauteurs, longueurs, temps, points, distances, zones…).
  A l'école, progressivement au cours des cycles, l'activité athlétique **doit prendre du sens** pour l'élève en l'amenant à lier les effets de son action à l'amélioration de ses performances.
  Par exemple : la situation « Toujours plus loin » page 29
  « Si j'accélère ma course et si je pousse complètement avec la jambe d'impulsion, alors j'atteins une zone plus éloignée.»

- La performance de chaque élève doit s'apprécier par rapport à ses propres possibilités et aux progrès qu'il réalise tout en minimisant les comparaisons entre élèves.

- L'organisation de la classe doit permettre une grande pratique pour chaque élève (éviter les files d'attente, privilégier le travail en multipliant les ateliers).
  Les formes de travail doivent amener les élèves à prendre plus de responsabilités, à évoluer en autonomie, en toute sécurité. Pour cela, le maître favorisera la tenue de différents rôles : juge, secrétaire, chronométreur, observateur, mise en place et rangement du matériel…
  Proposer des ateliers permettant un niveau de pratique adapté à chacun.

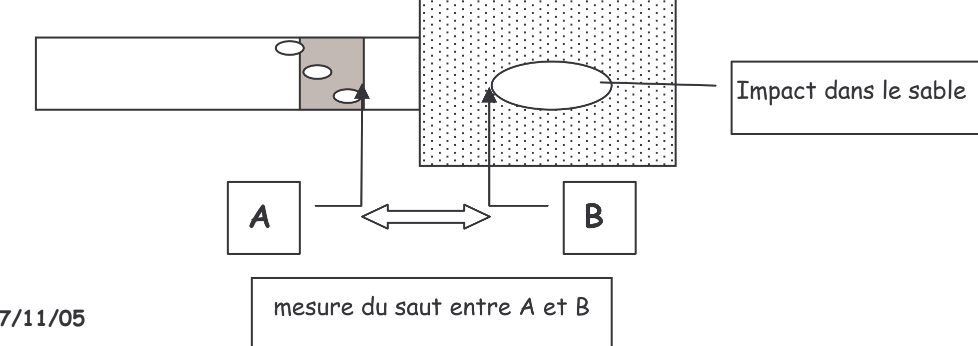
- Pour donner de bonnes habitudes, l'entrée dans l'activité se fera par des jeux d'échauffement (jeux de chat, jeux de miroir, Jacques a dit, 1-2-3 soleil…)

- Une vigilance particulière doit être portée sur la sécurité passive :
  - terrain glissant,
  - obstacles (poteaux, arbres…),
  – sens de circulation et sortie des ateliers pour éviter les gênes et les accidents.
  -zone d'appel décalée du bac à sable.

- Le stade est le lieu de pratique culturel, néanmoins l'activité peut être pratiquée dans la plupart des cours d'école.
  De même, l'absence de matériel spécifique ne doit pas empêcher la pratique de cette activité, néanmoins, la mesure des performances nécessite l'achat et l'utilisation du décamètre et du chronomètre.

- Comment mesurer en saut en longueur et en multi-bonds ?

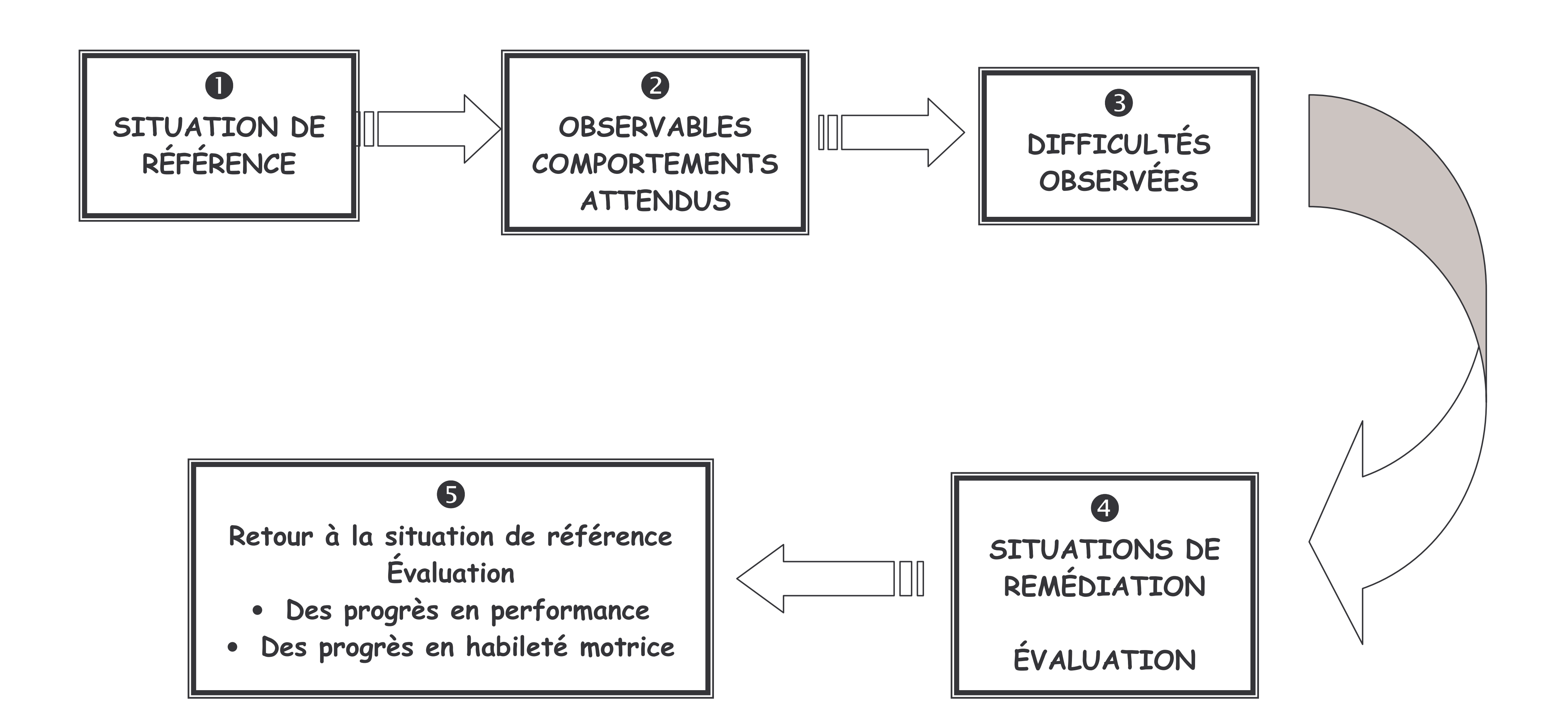
A : limite de la zone d'appel
B : marque dans le sable la plus proche de A (main, fesses, pieds…)



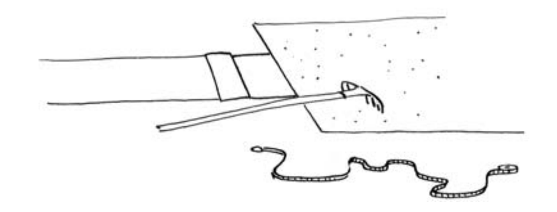
COMPÉTENCES VISÉES PAR L'ACTIVITÉ SAUTS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE	Réaliser une performance que l'on peut mesurer	
	CYCLE 2	**CYCLE 3**
COMPÉTENCES DE FIN DE CYCLE	• **Sauter loin :** courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion un pied dans une zone délimitée. • **Sauter haut :** courir sur quelques mètres et sauter le plus haut possible avec impulsion un pied. • **Sauter loin rebondir :** courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible à partir d'une zone délimitée en enchaînant des bonds identiques ou différents.	• **Sauter loin :** courir vite sur une dizaine de foulées pour sauter le plus loin possible à partir d'une zone d'appel précise. • **Sauter haut :** après une course d'élan rapide, sauter le plus haut possible par dessus un fil ou une barre, avec une impulsion un seul pied. • **Sauter loin rebondir :** après une course d'élan rapide, sauter le plus loin possible à partir d'une zone précise en enchaînant des bonds identiques ou différents.
COMPÉTENCES GENERALES illustrations	**S'engager lucidement dans l'action**	
	• Fixer un contrat de réalisation (hauteur à franchir, zone à atteindre)	• Choisir des stratégies efficaces ; le pied d'appel, la zone de départ, le côté d'élan… Enrichir son répertoire moteur : vitesse et déséquilibre (prendre un départ) – accélération – fin de course…
	Construire un projet d'action	
	• Se fixer un contrat, le réaliser et l'améliorer.	• Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager individuellement ou collectivement pour viser une meilleure performance.
	Mesurer et apprécier les effets de l'activité	
	• Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action. • Donner son avis, évaluer une action, une performance selon des critères simples.	• Apprécier des indices de plus en plus complexes. • Adapter sa vitesse à la distance à parcourir (course d'élan)
	Appliquer des règles de vie collective	**Appliquer et construire des principes de vie collective**
	• Connaître et assurer différents rôles (athlète, juge, starter, chronométreur…)	• Aider un camarade à prendre ses marques. • Conseiller un camarade sur la meilleure façon de réussir.

DÉMARCHE PROPOSÉE POUR CONSTRUIRE UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE



SAUTER LOIN



SAUTER LOIN

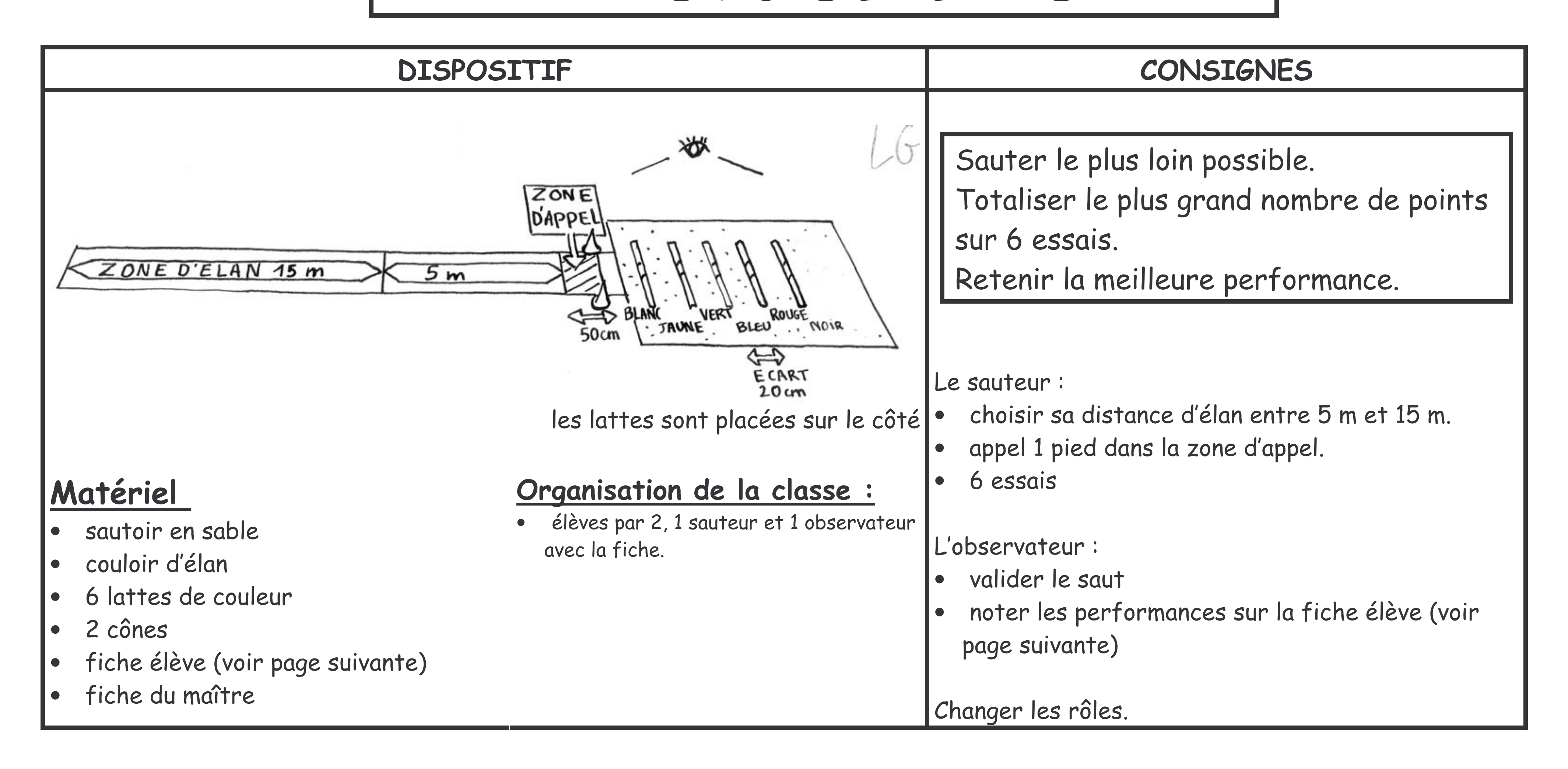
					CYCLE 2	CYCLE 3
ACQUISITION	**SAVOIRS**	**Situation de référence ⇨**			**• Atteindre la latte p 9**	**• Les 3 essais p 21**
Construire sa course d'élan, - accélération, - étalonnage - forme	• Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion. • Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise. • Se placer des repères pour organiser son élan (rythme, précision)	SAUTER LOIN	SAUTER HAUT	REBONDIR POUR SAUTER LOIN	• Le bon élan p 13 • Le bon pied p 15 • Le pied dans la zone p 14	• J'étalonne ma course. (précision) p 25 • Changer le rythme (ample – accéléré) p 26
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme	• Ajuster la course d'élan (longueur, vitesse) pour réaliser une impulsion efficace. • Accélérer les derniers appuis.				• Sauter les ruisseaux chrono p 16 • Je suis dans la grille p 17	• Toujours aussi loin p 27 • Saut de haies p 27 • Le saut en longueur chronométré p 28
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	• Pousser complètement avec la jambe d'impulsion. • Aligner pied/bassin/tête. • Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.				• Les 3 bonds de la grenouille p 18 • Crescendo p 18	• La bonne hauteur p 29 • Toujours plus loin p 29
S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin.	• Fixer les segments libres (bras et jambe libre) pour s'équilibrer. • Dissocier le temps de prolongement d'impulsion et le temps de ramené ou d'esquive au point mort haut. • Déclencher le ramené au point mort haut.				• La bonne réception (sans élan grenouille) p 19	• Saut de la marche p 30
Rebondir pour enchaîner des sauts.	• Enchaîner des impulsions efficaces et variées.					

SAUTER LOIN CYCLE 2

CYCLE 2			
	Loin	X	SITUATION DE RÉFÉRENCE
	Haut		
	Rebondir		

ATTEINDRE LA LATTE

DISPOSITIF



les lattes sont placées sur le côté

Matériel

- sautoir en sable
- couloir d'élan
- 6 lattes de couleur
- 2 cônes
- fiche élève (voir page suivante)
- fiche du maître

Organisation de la classe :

- élèves par 2, 1 sauteur et 1 observateur avec la fiche.

CONSIGNES

Sauter le plus loin possible.
Totaliser le plus grand nombre de points sur 6 essais.
Retenir la meilleure performance.

Le sauteur :

- choisir sa distance d'élan entre 5 m et 15 m.
- appel 1 pied dans la zone d'appel.
- 6 essais

L'observateur :

- valider le saut
- noter les performances sur la fiche élève (voir page suivante)

Changer les rôles.

FICHE ÉLÈVE

NOM : PRÉNOM :	ATTEINDRE LA LATTE

1ère séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
5ème essai							
6ème essai							
Total des points sur 6 essais :							
Mon meilleur essai est :							

Dernière séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
5ème essai							
6ème essai							
Total des points sur 6 essais :							
Mon meilleur essai est :							

Je sais faire :			
Je pose toujours le même pied dans la zone d'appel	☹	😐	☺
Je pose toujours mon pied dans la zone d'appel	☹	😐	☺
Je saute vers l'avant et le haut	☹	😐	☺
Je retombe sur les 2 pieds	☹	😐	☺

Je sais faire :			
Je pose toujours le même pied dans la zone d'appel	☹	😐	☺
Je pose toujours mon pied dans la zone d'appel	☹	😐	☺
Je saute vers l'avant et le haut	☹	😐	☺
Je retombe sur les 2 pieds	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

Compétence de fin de cycle : courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion un pied dans une zone délimitée.

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
Longueur d'élan adaptée	• Longueur d'élan trop longue ou trop courte	• Le bon élan p 13
Impulsion toujours avec le même pied dans une zone d'appel	• Appel imprécis, piétine	• Le pied dans la zone p 14 Sauter les ruisseaux chrono p 16
	• Pied d'appel non fixé	• Le bon pied p 15
Poussée sur la jambe d'impulsion pour aller loin	• Saut rasant	• Je suis dans la grille p 17 Crescendo p 18 Les 3 bonds de la grenouille p 18
Réception 2 pieds	• Réception sur un pied, sur les fesses ou à plat ventre	• La bonne réception p 19

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

SAUTER LOIN AU CYCLE 2

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES		ÉLÈVES					
Construire sa course d'élan Prend son impulsion dans une zone précise	1		Ne prend pas son impulsion dans la zone d'appel						
	2		Piétine pour être dans la zone d'appel						
	3		Prend son impulsion dans la zone d'appel						
Construire sa course d'élan Prend son impulsion toujours avec le même pied	1		appel 2 pieds						
	2	ou	Change de pied						
	3		Toujours sur le même pied						
Orienter le saut **vers le haut**, vers l'avant Pousse avec la jambe d'impulsion	1		Le saut est une foulée. (pas d'impulsion)						
	2		Rasant ou trop haut						
	3		Vers l'avant et haut						
S'organiser en l'air pour sauter Tombe sur les jambes fléchies	1		Tombe debout						
	2		Tombe en avant ou sur les fesses						
	3		Tombe jambes fléchies						

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin	X	**Construire sa course d'élan (accélération, étalonnage, forme)**	✓ **Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion**
	Haut			
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE BON ÉLAN	4 couloirs proposant 4 zones d'élan de plus en plus longues **Matériel :** • plots pour repérer les couloirs • lattes (ou rubalise) pour délimiter les zones d 'élan et d'impulsion • plots de couleur pour la prise de performance **Organisation de la classe :** • 1 triplette par couloir : 1 sauteur, 1 observateur et 1 en attente	**Sauter le plus loin possible. Retenir la longueur d'élan ayant permis la meilleure performance.** Sauteur : • Réaliser une course d'élan en accélérant • Ne pas mordre • Effectuer plusieurs essais dans chaque couloir Observateur : • Valider le saut • Évaluer la performance du sauteur (zone de couleur) Changer de rôle à chaque passage	

CYCLE 2	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		**Construire sa course d'élan (accélération, étalonnage, forme)**	✓ Prendre son impulsion régulièrement dans la zone d'appel
	Rebondir	*		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE PIED DANS LA ZONE *	Plusieurs couloirs proposant une zone d'appel de moins en moins large **<u>Matériel :</u>** • Zones d'appel de 20 à 50 cm de large • 1 élastique au ras du sol, 2 poteaux pour le tenir • Des plots pour repérer les couloirs • Des lattes (ou rubalise) pour matérialiser les zones d'appel **<u>Organisation de la classe :</u>** • Par doublette, 1 sauteur, 1 observateur	**Sauter au delà de l'élastique sans « mordre ». Retenir le meilleur niveau de zone d'appel.** Impulsion à un pied, réception sur les 2 pieds. Nombre d'essais illimité <u>1er essai :</u> • Choisir son couloir <u>Essais suivants :</u> • En cas de réussite, passer au couloir de niveau supérieur • En cas d'échec, passer au couloir de niveau inférieur <u>Observateur</u> : valider l'essai : - Ne pas «mordre» - Franchir l'élastique	• Lattes ou plots repères pour évaluer la longueur du saut ainsi que ses progrès.

CYCLE 2	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		Construire sa course d'élan (accélération, étalonnage, forme)	✓ Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise.
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE BON PIED	8m 4 couloirs proposant une zone d'élan de 8 m. une zone d'appel assez large (30 cm) **Matériel :** • Couloirs matérialisés (lignes, plots…) • Lattes pour matérialiser les zones d'appel • Plots de couleur pour la prise de performance • 2 foulards de couleurs différentes par sauteur pour distinguer le pied d'appel **Organisation de la classe :** • 1 triplette par couloir : 1 sauteur, 1 observateur et 1 sauteur en attente • Le sauteur attache un foulard jaune sur la jambe droite, un foulard rouge sur la jambe gauche	**Repérer son pied d'appel et sauter régulièrement avec celui-ci** **1er temps :** **Sauter le plus loin possible et retenir le pied d'appel le plus souvent utilisé.** sauteur : • ne pas « mordre » • réaliser au moins 5 essais observateur : • valider le saut • annoncer la couleur du pied d'appel • annoncer la performance **2ème temps :** Faire 4 couloirs (2 rouges, 2 jaunes) **Sauter le plus loin possible en respectant le pied d'appel déterminé.** (garder uniquement le bon foulard) Sauteur : • ne pas mordre • sauter toujours avec le même pied d'impulsion. • Aller le plus loin possible Observateur : • valider le saut • évaluer la performance	

CYCLE 2	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		**Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme**	✓ Ajuster la course d'élan (longueur, vitesse) pour réaliser une impulsion efficace
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
SAUTER LES RUISSEAUX CHRONO	**Matériel :** • Plots pour repérer les couloirs • Lattes (rubalise) pour délimiter les ruisseaux • Chronomètre **Organisation de la classe :** • En atelier, les élèves sont répartis par triplette : 1 starter, 1 coureur et 1 chronométreur ou • par vagues successives et l'adulte chronomètre	**Au signal, parcourir les 30 m le plus rapidement possible en franchissant les trois ruisseaux.** 1er essai : • Choisir son couloir Essais suivants : • Si l'élève réalise le parcours sans poser le pied dans les ruisseaux, passer au couloir supérieur. • Sinon recommencer ou revenir au couloir inférieur. Changer les rôles à chaque passage. Noter la meilleure performance.	• Placer des obstacles de 10 à 20 cm de hauteur environ au milieu de chaque ruisseau.

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin	X	Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme	✓ Accélérer les derniers appuis
	Haut			
	Rebondir	*		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
JE SUIS DANS LA GRILLE *	**Matériel :** • Tracer au sol des repères numérotés tous les 20 cm (craie) • Limiter l'élan à 10 mètres **Organisation de la classe :** • Par triplette : 1 sauteur, un juge pour l'appel, 1 juge pour la réception	**Réaliser la meilleure performance possible en prenant son impulsion dans la grille entre les repères 1 et 5** Le sauteur : • s'élance, saute et retombe sur un pied (dans la grille) et continue sa course Nombre d'essais illimité Les observateurs : • l'un note le numéro du point d'impulsion (exemple 3) • l'autre note le numéro du point de réception (exemple 10) Faire la différence, exemple 10 – 3 = 7 points	• Rétrécir la zone d'appel

CYCLE 2	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	✓ Pousser complètement avec la jambe d'impulsion ✓ Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser
	Rebondir	*		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
CRESCENDO *	**Matériel :** • Lattes pour marquer la zone d'appel • 2 piquets pour le maintien de l'élastique • 1 élastique au ras du sol • plots pour repérer les couloirs **Organisation de la classe** : • Un atelier d'une dizaine d'élèves maximum, en autonomie	**Sauter au-delà de l'élastique** 1er essai : - choisir son couloir Essais suivants : - en cas de réussite passer au couloir supérieur - en cas d'échec revenir au couloir inférieur Nombre d'essais illimité Retenir la meilleure performance	• Pour améliorer l'orientation du saut : - ajouter un élastique surélevé de 20 cm environ, parallèle au premier, à mi-distance entre la zone d'impulsion et le premier élastique • Varier la hauteur de l'élastique
LES 3 BONDS DE GRENOUILLE	**sur un sol dur** **Matériel :** • 1 cerceau par doublette • 1 repère (coupelle, plaquette, …) par grenouille pour noter la performance **Organisation de la classe :** • Par doublette : 1 sauteur, 1 observateur	**En 3 bonds de grenouille, parcourir la distance la plus grande possible** Sauteur : Sauts pieds joints successifs avec passage par la position accroupie entre chaque saut Observateur : Noter la meilleure performance du sauteur (placer le repère) Changer les rôles	• Atteindre une distance fixe en moins de bonds possibles • Varier les formes de sauts (kangourou, pirate, …)

CYCLE 2	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		S'organiser en l'air pour sauter plus loin	✓ Se réceptionner les pieds joints
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LA BONNE RÉCEPTION	**Matériel :** • 4 cerceaux (grand diamètre) • élan limité (de 8 à 10 m) **Organisation pédagogique :** • par doublette : 1 observateur, 1 sauteur	**Retomber les pieds joints dans le cerceau le plus éloigné** Retenir la meilleure performance - en cas de réussite passer au couloir supérieur - en cas d'échec recommencer ou revenir au couloir inférieur Nombre d'essais illimité	• Associer des points aux différentes couleurs de cerceaux • Lors de l'impulsion, pour orienter le regard vers l'avant, fixer un repère au loin (arbre, nuage…) dans l'axe du couloir • Diminuer ou augmenter l'élan

SAUTER LOIN CYCLE 3

CYCLE 3			
	Loin	X	**SITUATION DE RÉFÉRENCE**
	Haut		
	Rebondir		

LES 3 ESSAIS

DISPOSITIF	CONSIGNES

ZONE D'APPEL 20 cm

5m

10m

Zone d'élan limitée entre 10 et 15 m
1 zone d'appel de 20 cm (planche)
1 décamètre pour mesurer chaque saut

Matériel

- 2 plots, 4 lattes pour la zone d'élan
- Planche ou craie pour matérialiser la zone d'appel
- Décamètre
- Fiche élève
- Fiche du maître

Organisation de la classe :

- Les élèves par triplette :
  1 élève saute
  1 élève juge la validité de l'impulsion
  1 élève mesure et mesure les 4 performances
- Changer les rôles

Réaliser la meilleure moyenne sur 3 sauts

- Course d'élan libre entre 10 à 15 m
- 4 essais
- Retenir les 3 meilleures performances
- Faire la moyenne des 3
- Noter sa meilleure performance

FICHE ÉLÈVE

NOM : PRÉNOM :	**LES 3 ESSAIS**

1ère séance date :		
		Les 3 meilleurs
1er essai		
2ème essai		
3ème essai		
4ème essai		
Moyenne des 3 meilleurs		
Ma meilleure performance		

Dernière séance date :		
		Les 3 meilleurs
1er essai		
2ème essai		
3ème essai		
4ème essai		
Moyenne des 3 meilleurs		
Ma meilleure performance		

Je sais faire :			
J'ai une course d'élan étalonnée	☹	😐	☺
J'accélère ma course jusqu'à l'impulsion	☹	😐	☺
Je pousse longtemps sur ma jambe lors de l'impulsion	☹	😐	☺
Je ramène mes bras et mes jambes vers l'avant pour sauter loin	☹	😐	☺

Je sais faire :			
J'ai une course d'élan étalonnée	☹	😐	☺
J'accélère ma course jusqu'à l'impulsion	☹	😐	☺
Je pousse longtemps sur ma jambe lors de l'impulsion	☹	😐	☺
Je ramène mes bras et mes jambes vers l'avant pour sauter loin	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

Compétence de fin de cycle : courir vite sur une dizaine de foulées pour sauter le plus loin possible à partir d'une zone d'appel précise

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
Course d'élan étalonnée Impulsion toujours avec le même pied d'appel sur la planche	• Piétine ou ralentit pour être sur la planche • Impulsion non précise (mord ou est loin de la planche)	• J'étalonne ma course p 25
Course d'élan accélérée	• Course uniforme ou décélérée	• Changer le rythme p 26 • Saut en longueur chronométré p 28
Poussée sur la jambe d'impulsion pour optimiser le saut (hauteur, longueur)	• Ne pousse pas sur la jambe • Saut rasant	• Toujours aussi loin p 27 • Saut de haies p 27 • La bonne hauteur p 29 • Toujours plus loin p 29
Dissociation du temps de poussée et du temps du ramasser Réception 2 pieds et dégager vers l'avant	• Retombe debout ou sur un pied Mauvaise réception (sur les fesses ou déséquilibre avant)	• Saut de la marche p 30

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

SAUTER LOIN AU CYCLE 3

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES					
Construire sa course d'élan Utilise des marques pour accélérer et prendre son impulsion dans la zone	1	N'a pas de marques ou se trompe de pied au départ						
	2	A des marques mais n'accélère pas et/ou n'arrive pas régulièrement dans la zone						
	3	A des marques qui lui permettent d'accélérer et d'arriver régulièrement dans la zone						
Orienter le saut vers le haut, **vers l'avant** Pousse avec la jambe d'impulsion	1	Ne pousse pas sur la jambe d'impulsion						
	2	Pousse sur le corps « cassé »						
	3	Pousse sur le corps « aligné »						
Orienter le saut vers le haut et vers l'avant. Utilise le genou libre et les bras	1	Aucune action du genou ni des bras						
	2	Pointe le genou trop bas. Action des bras insuffisante						
	3	Pointe le genou libre et les bras vers le haut et l'avant						
S'organise en l'air pour sauter Ramène la jambe et les bras vers l'avant	1	Pas d'action de la jambe libre en l'air						
	2	En l'air, pointe le genou, ramène la jambe mais pas les bras						
	3	En l'air pointe le genou et ramène la jambe et les bras vers l'avant						

CYCLE 3	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut	*	**Construire sa course d'élan, en accélération, étalonnage, forme.**	✓ Se placer pour organiser son élan ✓ Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise
	Rebondir	*		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
J'ÉTALONNE MA COURSE *	12 m d'élan 5 plots situés à 50 cm d'écart. **<u>Matériel :</u>** • 5 plots écartés de 50 cm • une zone d'appel matérialisée (craie par exemple) • 1 décamètre **<u>Organisation de la classe :</u>** • par groupes de 4/5 • dans chaque groupe, un juge qui observe la précision de l'impulsion, un secrétaire mesureur • Permuter les rôles régulièrement	**Essayer plusieurs solutions de départ pour avoir des marques précises afin de sauter plus loin** • Je pars de mon pied d'appel sur le plot des 12 m • Je cours le plus vite possible et je saute • Si mon pied d'appel est sur la zone d'appel, je recommence pour sauter plus loin • Si mon pied d'appel n'est pas sur la zone d'appel, je cherche mon point de départ : - soit mon pied est devant la zone d'appel, alors je recule d'un plot - soit mon pied est trop derrière la zone d'appel alors j'avance d'un plot Lorsque j'arrive régulièrement dans la zone d'appel, alors je mesure ma longueur d'élan. (nombre de pieds entre mon point de départ et la zone d'appel)	• « Changer le rythme », page 26 • Augmenter la distance d'élan,

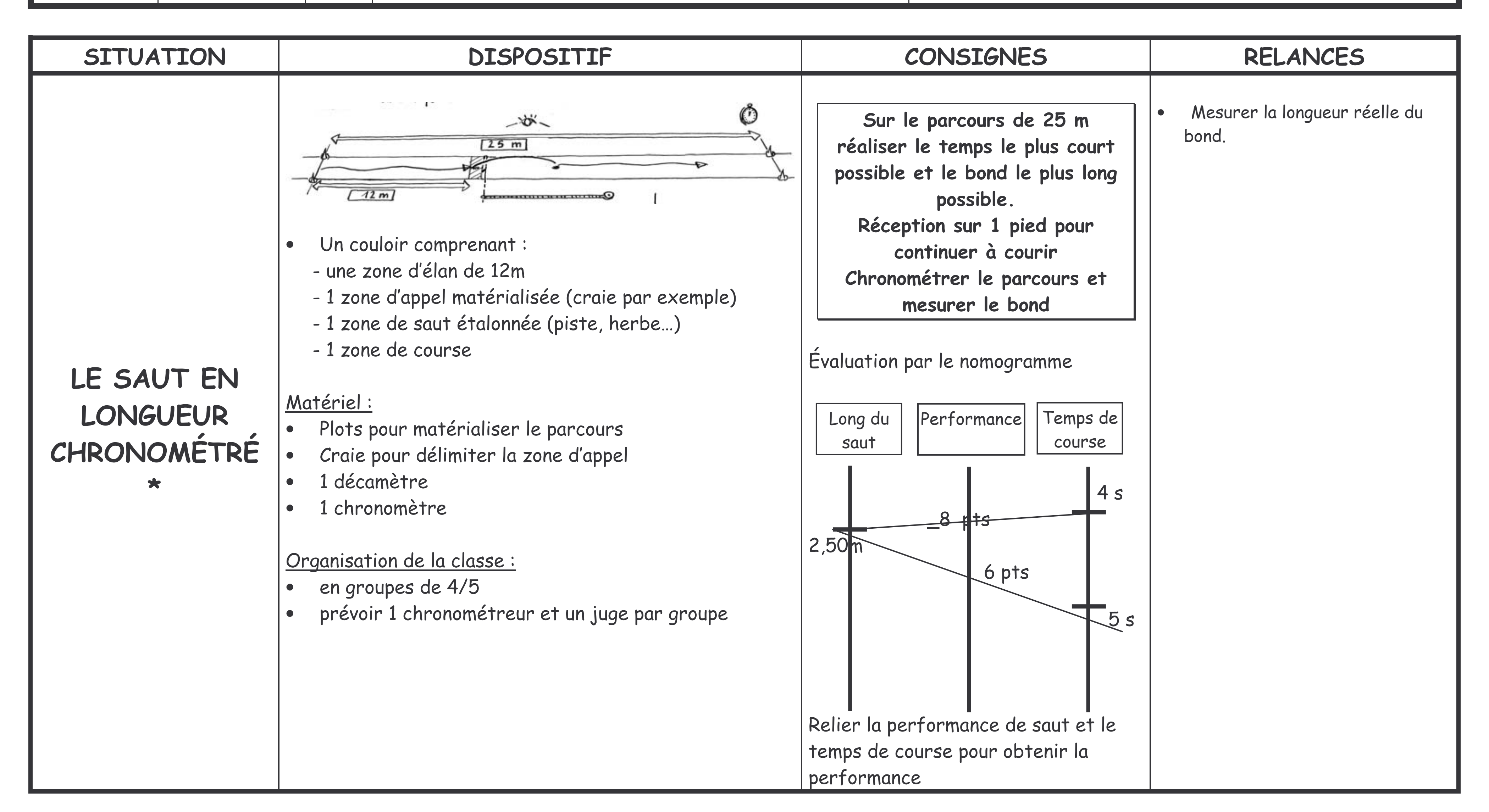
CYCLE 3	Loin	X	**ACQUISITION** **Construire sa course d'élan, en accélération, étalonnage, forme**	**SAVOIRS** ✓ Se donner des repères pour organiser son élan ✓ Accélérer progressivement sa course d'élan
	Haut			
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
CHANGER LE RYTHME	Cette situation nécessite la réussite de la situation précédente« J'étalonne ma course » **Matériel :** • 2 plots de même couleur par élève • 1 zone d'appel matérialisée (craie par exemple) • 1 décamètre **Organisation de la classe :** • Par triplette : Un saute, l'autre observe le passage sur la marque intermédiaire, le 3° observe l'impulsion et la longueur du saut	**Utiliser une marque intermédiaire pour rythmer et accélérer sa course d'élan** • Placer le repère de sa marque intermédiaire à 55% de la longueur de sa course d'élan • 1ère partie de la course d'élan avec des foulées amples • 2ème partie de la course d'élan avec des foulées accélérées **1er observateur :** • Regarde le changement de rythme sur la marque intermédiaire **2ème observateur :** • Regarde le pied sur la zone d'appel et mesure le saut	• Augmenter le nombre de foulées, si l'élève n'a pas la possibilité d'accélérer dans de bonnes conditions • Réajuster les marques, « J'étalonne ma course », (page précédente)

CYCLE 3	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		**Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme**	✓ **Ajuster la course d'élan (longueur, vitesse) pour réaliser une impulsion efficace** ✓ **Utiliser ses segments libres (bras/jambes) pour se propulser**
	Rebondir	*		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
TOUJOURS AUSSI LOIN*	ZONE D'ELAN 10 FOULEES 8 FOULEES 6 FOULEES Matérialiser 3 zones d'élan de plus en plus courtes **Matériel :** • Lattes ou plots pour matérialiser la zone d'élan • Décamètre **Organisation de la classe :** • Par binôme : un sauteur et un juge / secrétaire	**Enchaîner 3 sauts en réduisant la longueur de la course d'élan (10 foulées, 8 foulées, 6 foulées) tout en essayant de conserver la performance du premier saut** Le secrétaire mesure les sauts et note les performances sur la fiche de son partenaire Permuter les rôles	• Sur la zone d'appel, installer un contre-haut (7 cm maximum) pour améliorer la prise de conscience de la poussée
SAUT DE HAIES	25 m ELAN 10m 2 Appuis : DISTANCE = PERF. SAUT EN LONGUEUR **Matériel :** • 4 obstacles bas (de 15 à 25cm), un décamètre, un chronomètre **Organisation de la classe :** • Par ateliers, groupes d'élèves de niveau équivalent • Un chronométreur par groupe	**Réaliser le parcours le plus vite possible, en franchissant les obstacles avec 2 appuis dans l'intervalle** Installer les obstacles par groupe de niveau. Insister sur le rythme rapide des 2 appuis	• Augmenter la distance entre certains obstacles pour obtenir 4 appuis • Faire 2 intervalles à 4 appuis et terminer par 1 intervalle à 2 appuis • Terminer par un saut dans la fosse à sable • Augmenter progressivement la distance entre les obstacles • 2 parcours en parallèle, arriver le premier

CYCLE 3			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin	X	Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme	✓ Ajuster la course d'élan pour réaliser une impulsion efficace ✓ Accélérer les derniers appuis ✓ Pousser complètement sur la jambe d'impulsion
	Haut			
	Rebondir	*		



SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE SAUT EN LONGUEUR CHRONOMÉTRÉ *	• Un couloir comprenant : - une zone d'élan de 12m - 1 zone d'appel matérialisée (craie par exemple) - 1 zone de saut étalonnée (piste, herbe…) - 1 zone de course Matériel : • Plots pour matérialiser le parcours • Craie pour délimiter la zone d'appel • 1 décamètre • 1 chronomètre Organisation de la classe : • en groupes de 4/5 • prévoir 1 chronométreur et un juge par groupe	**Sur le parcours de 25 m réaliser le temps le plus court possible et le bond le plus long possible.** **Réception sur 1 pied pour continuer à courir** **Chronométrer le parcours et mesurer le bond** Évaluation par le nomogramme Relier la performance de saut et le temps de course pour obtenir la performance	• Mesurer la longueur réelle du bond.

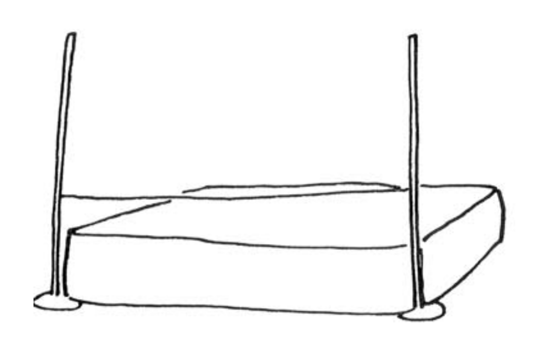
CYCLE 3			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin	X	Orienter le saut **vers le haut**, vers l'avant	✓ Pousser complètement avec la jambe d'impulsion ✓ Aligner pied/ bassin /tête ✓ **Utiliser les segments libres pour se propulser**
	Haut			
	Rebondir	*		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LA BONNE HAUTEUR	60 cm, h=20cm, ELAN 10m, h=50cm **Matériel :** • 4 couloirs ou plus, en parallèle • zone d'appel matérialisée de 60 cm • élan limité à 10 m • élastique tendu entre 2 poteaux (hauteur 10 à 40 cm) **Organisation de la classe :** • Par binôme : 1 sauteur - 1 observateur	**Courir et sauter par dessus le fil pour retomber le plus loin possible** Le sauteur : • Essayer les 4 couloirs • Identifier la trajectoire qui permet de sauter le plus loin possible L'observateur : • Vérifier si le pied est dans la zone d'appel • Mesurer le saut	• Varier la longueur d'élan • Reculer l'élastique • Enlever l'élastique et conserver les mêmes performances • Impulsion sur un contre haut
TOUJOURS PLUS LOIN*	50cm 60cm, ELAN 10 à 15m, 1pt, 2pts, 3pts, 4pts, ZONE INTERDITE, ZONE DE RECEPTION **Matériel :** • 4 couloirs - un élastique tendu au ras du sol • 1 zone d'appel matérialisée (craie par exemple) Organisation de la classe : • Par binôme : un sauteur et un observateur	**En 6 sauts, totaliser le plus de points possibles** Permuter les rôles	• Planche d'appel obligatoire • Comptabiliser la valeur des sauts réussis

CYCLE 3	Loin	X	ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		S'organiser en l'air pour sauter plus loin	✓ Pointer le genou libre vers l'avant ✓ Pousser longtemps sur la jambe d'impulsion puis ramener les jambes vers l'avant
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
SAUT DE LA MARCHE	ÉLAN 5m **Matériel :** • Un bac à sable • Un contre-haut bien stable (10 à 20 cm) • Un élastique tendu au ras du sol • 2 plots pour matérialiser la zone d'élan **Organisation de la classe :** • En ateliers • Groupes de 4 / 5 élèves	**Courir, sauter depuis le contre-haut au delà de l'élastique et retomber sur les 2 pieds au même niveau, équilibré.** Pour ne pas retomber assis, fléchir les jambes à la réception et avancer les épaules	• Éloigner progressivement l'élastique • Enlever le contre-haut • Cette situation peut se faire en retombant sur un tapis de saut en hauteur

SAUTER HAUT



SAUTER HAUT

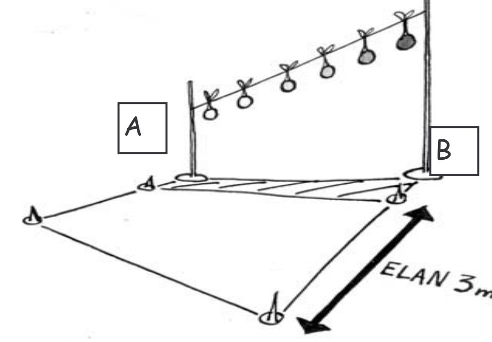
			CYCLE 2	CYCLE 3
ACQUISITIONS	**SAVOIRS**	**Situations de référence ⇨**	• **Les couleurs p 34**	• **Le saut de l'élastique p45**
Construire sa course d'élan, - accélération, - étalonnage - forme	• Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion. • Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise. • Se placer des repères pour organiser son élan (rythme, précision)	SAUTER LOIN SAUTER HAUT REBONDIR POUR SAUTER LOIN	• La meilleure recette p38 • Les cales p38	• Le bon pied p49 • Le bon angle p50 • La zone optimale d'impulsion p50 • Pile sur les marques p51
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme	• Ajuster la course d'élan (longueur, vitesse) pour réaliser une impulsion efficace. • Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion. • Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion.		• L'attaque du château fort p39 • Lapin chasseur p39 • Le ring p40 • Slalom ciseaux p40	• Dessiner un papillon p52
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	• Pousser complètement avec la jambe d'impulsion. • Aligner pied/bassin/tête. • Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.		• Le loup cartons p41 • Chat perché p41 • Les smashes p42 • Saut à la corde p 43	• Par la fenêtre p53
S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin.	• Fixer les segments libres (bras et jambe libre) pour s'équilibrer. • Dissocier le temps de prolongement d'impulsion et le temps de ramené ou d'esquive au point mort haut. • Déclencher le ramené au point mort haut.		La priorité sera donnée à la technique de saut en ciseau jambe d'attaque fléchie. La technique de fosbury, nécessitant un matériel adapté sera réservée au collège.	
Rebondir pour enchaîner des sauts.	• Enchaîner des impulsions efficaces et variées.			

SAUTER HAUT CYCLE 2

CYCLE	Loin		
2	Haut	X	SITUATION DE RÉFÉRENCE
	Rebondir		

LES COULEURS

DISPOSITIF



Tendre un élastique entre 2 poteaux
Attacher des balles de couleurs différentes (Blanc – Jaune – Vert – Bleu – Rouge – Noir) à des hauteurs croissantes
Délimiter une zone d'appel de 80 cm de large
Élan : 3m

Matériel

- 2 poteaux ou arbres ou points d'attache
- 1 élastique
- 6 balles de couleurs différentes ou foulards ou bandelettes, de couleurs (Blc, J, B, V, R, N)
- zone d'impulsion matérialisée (craie, ou cône)

Organisation de la classe :

- Par atelier

CONSIGNES

En 4 passages, prendre son élan, sauter d'un pied dans la zone d'impulsion pour toucher avec la tête la balle la plus haute possible

À titre indicatif :

	Poteau A	Poteau B
GS	1,10m	1,50m
CP	1,20m	1,60m
CE1	1,30m	1,70m

À moduler en fonction de la taille des élèves
Faire pour une même classe 2 ou 3 ateliers de hauteurs différentes
Important : les élèves doivent pouvoir mesurer leurs propres progrès

FICHE ÉLÈVE

NOM : PRÉNOM :	LES COULEURS

1ère séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
Mon meilleur essai est :							

Dernière séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
Mon meilleur essai est :							

Je sais faire :			
Je cours et je saute sans m'arrêter	☹	😐	☺
Je saute avec un seul pied	☹	😐	☺
Je pose toujours le même pied dans la zone	☹	😐	☺
Je saute vers le haut en m'aidant des bras	☹	😐	☺

Je sais faire :			
Je cours et je saute sans m'arrêter	☹	😐	☺
Je saute avec un seul pied	☹	😐	☺
Je pose toujours le même pied dans la zone	☹	😐	☺
Je saute vers le haut en m'aidant des bras	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

Compétence de fin de cycle : courir sur quelques mètres et sauter le plus haut possible avec impulsion un pied.

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
Enchaîne une course et un saut	• Piétine, ralentit ou s'arrête pour sauter	• La meilleure recette p38 • Les cales p38 • L'attaque du château fort p39 • Le lapin chasseur p39 • Le ring p40
Prend son impulsion avec un seul pied dans la zone d'appel	• Saute à deux pieds	• Les cales p38 • Le ring p40 • Slalom ciseau p40
Prend son impulsion toujours avec le même pied	• Saute d'un pied ou de l'autre • Change de pied d'appel	• La meilleure recette p38 • Les cales p38
Pousse fort sur la jambe d'appel pour se grandir	• Ne s'élève pas • Saute trop vers le bas	• Loup cartons p41 • Chat perché p41 • Les smashes p42 • Saut à la corde p42

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

SAUTER HAUT AU CYCLE 2

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES					
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme Enchaîne une course et un saut sans s'arrêter	1	S'arrête pour sauter						
	2	Court, ralentit et saute						
	3	Accélère sa course.						
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme Prend son impulsion avec un pied Prend son impulsion toujours avec le même pied	1	Saute pieds joints						
	2	Saute sur un pied ou l'autre						
	3	Saute toujours sur le même pied						
Construire sa course d'élan Prend son impulsion dans la zone d'appel	1	Ne saute pas dans la zone d'appel						
	2	Piétine pour sauter dans la zone d'appel						
	3	Saute toujours dans la zone d'appel						
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant Pousse fort sur la jambe d'appel pour se grandir	1	Oriente le saut vers l'avant						
	2	Saute avec le corps cassé						
	3	Saute en se grandissant						

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		**Construire sa course d'élan (accélération, étalonnage, forme)**	✓ Accélérer progressivement sa course d'élan jusqu'à l'impulsion ✓ Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise
	Haut	X		
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LA MEILLEURE RECETTE	60x60 **Matériel :** • Un sautoir (sable ou tapis) • Une grille à tracer au sol (3 zones de 60 cm) • 2 poteaux, un élastique • 3 cônes **Organisation de la classe :** • 1 groupe de 8 à 10 enfants par sautoir • Travail en binôme 1 sauteur/1 observateur	**Trouver la meilleure combinaison entre le point de départ et la zone d'impulsion** Effectuer plusieurs essais au même plot Essayer les trois plots Repérer la combinaison, plot de départ, zone d'impulsion qui permet de réaliser la meilleure performance	• Monter régulièrement l'élastique
LES CALES	hauteur 1 : 20 cm hauteur 2 : 25 cm hauteur 3 : 30 cm hauteur 4 : 35 cm hauteur 5 : 40 cm hauteur 6 : 45 cm **Matériel :** • 2 plots - une latte - des cales par atelier **Organisation de la classe :** • Par atelier	1er temps : **J'ai trois essais pour franchir la latte de 20 cm Si je réussis, alors je rajoute une cale** 2ème temps : Installer 6 ateliers de hauteurs différentes. L'élève se déplace dans les ateliers en fonction de sa réussite ou de ses échecs.	• Limiter la zone d'impulsion • Limiter la zone d'impulsion et de réception • Imposer le point de départ • Elan libre ou élan limité

CYCLE 2	Loin		ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut	X	Enchaîner un élan, un saut, sans rupture de rythme	✓ Accélérer sa course d'élan pour sauter ✓ Pousser complètement avec la jambe d'impulsion
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
L'ATTAQUE DU CHÂTEAU FORT	**Matériel :** • Trois tapis de différentes épaisseurs par atelier • 8 cônes par atelier • 1 chronomètre **Organisation de la classe :** • En atelier, 2 équipes de 4 (1 équipe attaque, l'autre compte les points) • Une fiche par équipe	**Dans un temps donné, comptabiliser le plus grand nombre de points en retombant debout sur les tapis.** Par équipe, chaque élève passe par une porte pour sauter Plus la zone atteinte est haute, plus elle rapporte de points Réception sur les pieds sans l'aide des mains	• Augmenter la hauteur des tapis
LAPIN CHASSEUR	**Matériel :** • 4 plots, 4 lattes par terrier • ballon **Organisation de la classe :** • classe entière à l'échauffement par exemple • élèves en dispersion	**À l'approche du chasseur, le lapin doit se réfugier dans un terrier en sautant par dessus les lattes** • un lapin touché devient chasseur • Si un lapin fait tomber une latte en rentrant dans le terrier, il devient chasseur	• Varier : ○ les hauteurs des lattes ○ la taille des terriers ○ le nombre des terriers • Augmenter le nombre de chasseurs au départ

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		**Enchaîner un élan, un saut, sans rupture de rythme**	✓ Accélérer sa course d'élan pour sauter ✓ Pousser complètement avec la jambe d'impulsion
	Haut	X		
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE RING	2 points / 3 points / 1 point / SORTIE **Matériel :** • 4 poteaux • 3 élastiques à 3 hauteurs différentes • 6 plots pour matérialiser les portes • 1 tapis de réception • 1 chronomètre **Organisation de la classe :** • par atelier, groupes de 4/5 élèves – 1 élève compteur • une fiche par équipe	**Dans un temps donné, marquer le plus de points possibles en franchissant un élastique sans le toucher à 1,2 ou 3 points.** L'équipe comptabilise ses points **Rentrer obligatoirement par la porte et sortir sur le côté sans élastique.**	• Lorsque une hauteur est franchie, passer obligatoirement à la hauteur supérieure.
SLALOM CISEAUX	**Matériel :** • plusieurs poteaux ou points d'ancrages alignés • 1 ou plusieurs élastiques **Organisation de la classe :** • par atelier	**Slalomer pour franchir l'élastique**	• Changer de sens • Même dispositif mais 4 élastiques à des hauteurs différentes

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		**Orienter le saut vers le haut, vers l'avant**	✓ Enchaîner une course et un saut vers le haut
	Haut	X		
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE LOUP CARTONS	Des refuges composés de cartons de différentes hauteurs. **Matériel :** • Une dizaine de cartons de différentes hauteurs (le fond a été enlevé) **Organisation de la classe :** • Classe entière	**À l'approche du loup, sauter dans un refuge**	• Sauter pour entrer • Sauter pour sortir • Ne pas retourner au même refuge • Changer de refuge
CHAT PERCHÉ	**Matériel :** • Perchoirs de différentes hauteurs (bancs, tapis, modules gym, espaliers…) **Organisation de la classe :** • Classe entière	**Les enfants se promènent librement dans l'espace. Au signal de la maîtresse, tous les enfants doivent se percher rapidement**	• Ne pas retourner au même perchoir • Changer de perchoir à chaque fois • Limiter le nombre d'enfants par perchoir • Le rôle de la maîtresse est remplacé par un enfant loup, pour lui échapper il faut se percher

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	✓ Pousser complètement avec la jambe d'impulsion ✓ Utiliser les bras pour se propulser ✓ Aligner pied/bassin/tête
	Haut	X		
	Rebondir			

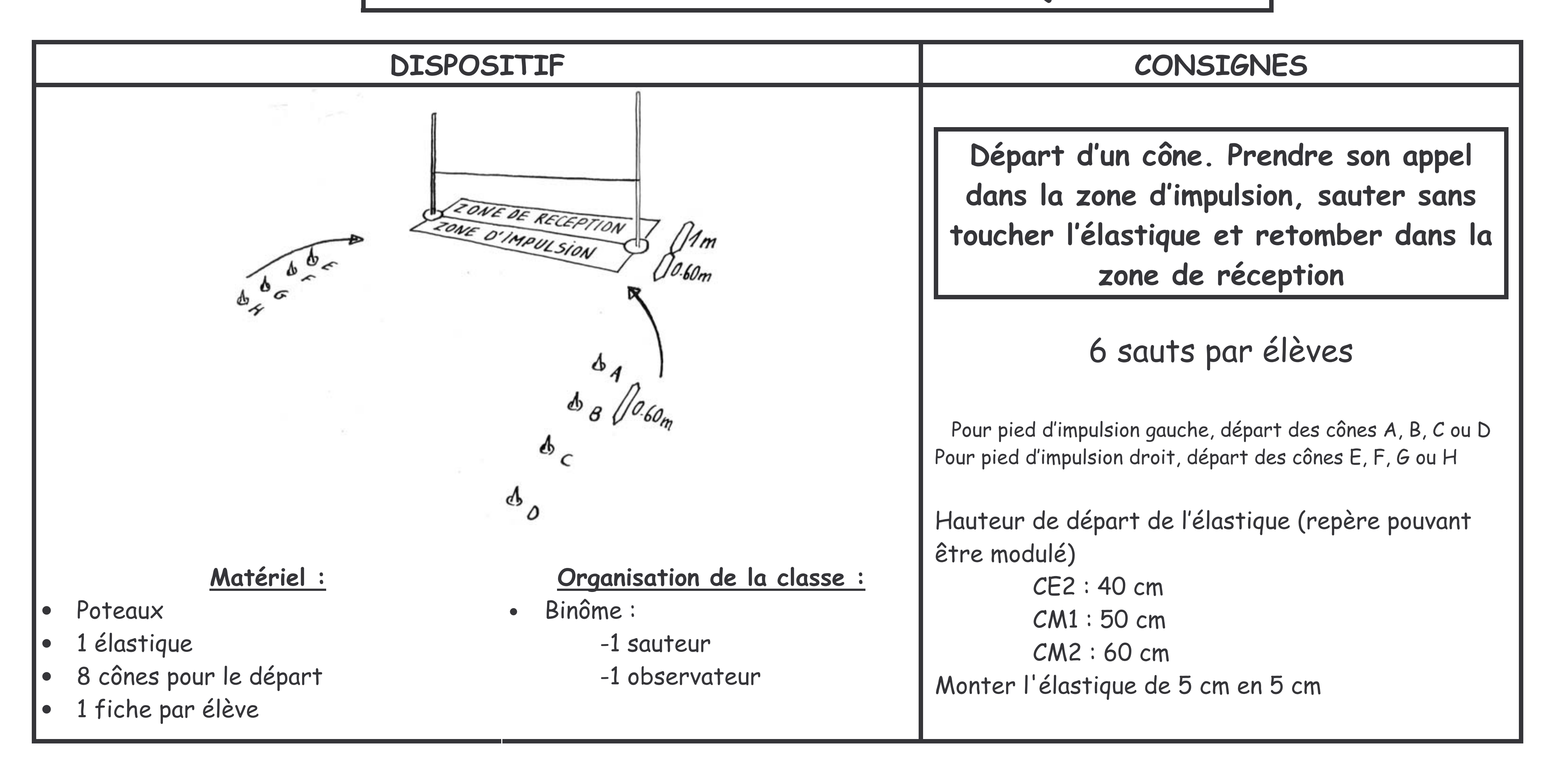
SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LES SMASHES	**Matériel :** • 1 élastique tendu en oblique • Plusieurs ballons de baudruche (foulards) **Organisation de la classe :** • Par atelier	**En plusieurs essais, toucher avec la main le plus haut ballon possible.**	• Élan libre • Élan limité • Appel 1 ou 2 pieds • Toucher avec la tête
SAUT A LA CORDE	**Matériel :** • Une corde par élève **Organisation de la classe :** • Classe entière à l'échauffement par exemple	**Réussir le plus grand nombre de sauts enchaînés.**	• Pieds joints • 1 pied • pieds alternatifs • avec déplacement • En avant. • En arrière. • En un temps donné • À 2 (une corde pour 2)

SAUTER HAUT CYCLE 3

CYCLE 3			SITUATION DE RÉFÉRENCE
	Loin		
	Haut	X	
	Rebondir		

LE SAUT DE L'ÉLASTIQUE

DISPOSITIF	CONSIGNES



Matériel :

- Poteaux
- 1 élastique
- 8 cônes pour le départ
- 1 fiche par élève

Organisation de la classe :

- Binôme :
  - -1 sauteur
  - -1 observateur

Départ d'un cône. Prendre son appel dans la zone d'impulsion, sauter sans toucher l'élastique et retomber dans la zone de réception

6 sauts par élèves

Pour pied d'impulsion gauche, départ des cônes A, B, C ou D
Pour pied d'impulsion droit, départ des cônes E, F, G ou H

Hauteur de départ de l'élastique (repère pouvant être modulé)

CE2 : 40 cm
CM1 : 50 cm
CM2 : 60 cm

Monter l'élastique de 5 cm en 5 cm

FICHE ÉLÈVE

NOM : PRÉNOM :	LE SAUT DE L'ÉLASTIQUE

1ère séance date :						
Hauteur ⇨						
1er essai						
2ème essai						
3ème essai						
4ème essai						
5ème essai						
6ème essai						
Mon meilleur essai est :						

Dernière séance date :						
Hauteur ⇨						
1er essai						
2ème essai						
3ème essai						
4ème essai						
5ème essai						
6ème essai						
Mon meilleur essai est :						

Je sais faire :			
Je connais mon point de départ	☹	😐	☺
Je connais mon pied de départ et mon pied d'impulsion	☹	😐	☺
Je pose toujours le même pied dans la zone	☹	😐	☺
Ma course est accélérée	☹	😐	☺
Je pousse fort sur le pied d'appel en lançant la jambe libre et les bras vers le haut	☹	😐	☺

Je sais faire :			
Je connais mon point de départ	☹	😐	☺
Je connais mon pied de départ et mon pied d'impulsion	☹	😐	☺
Je pose toujours le même pied dans la zone	☹	😐	☺
Ma course est accélérée	☹	😐	☺
Je pousse fort sur le pied d'appel en lançant la jambe libre et les bras vers le haut	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

<u>Compétence de fin de cycle :</u> après une course d'élan rapide, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre, avec une impulsion un seul pied

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
Pied d'appel déterminé	• Ne connaît pas son pied d'appel	• Le bon pied p48
Utilise une course d'élan étalonnée et orientée Accélère sa course d'élan	• Course uniforme ou décélérée	• Le bon angle p49 • La zone optimale d'impulsion p 49 • Pile sur les marques p 50
Prend son impulsion dans la zone optimale pour orienter le saut vers le haut et pour retomber sur le tapis	• Zone d'impulsion aléatoire	• Le bon angle p49
Pousse fort sur le pied d'appel en lançant la jambe libre et les bras vers le haut	• Saut rasant	• Par la fenêtre p52 • Dessiner un papillon p51

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

SAUTER HAUT AU CYCLE 3

Conseil : partir du pied d'impulsion pour arriver sur le pied d'impulsion dans la zone.

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES		ÉLÈVES					
Construire sa course d'élan Utilise des repères pour organiser son élan	1	Part de n'importe quel pied et de n'importe quel endroit							
	2	Part toujours du même pied mais change de point au départ							
	3	Départ toujours dans la même case et du même pied							
Enchaîne un élan et un saut sans rupture de rythme Précision des marques pour accélérer et prendre son impulsion dans la zone	1	Prend son impulsion hors zone d'impulsion ou dans la zone d'impulsion mais sur son mauvais pied							
	2	Piétine pour entrer dans la zone d'impulsion							
	3	Arrive toujours sur son bon pied d'impulsion dans la zone d'impulsion en accélération							
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant Pousse avec la jambe d'impulsion	1		Ne pousse pas suffisamment sur la jambe d'impulsion						
	2		Pousse sur corps cassé						
	3		Pousse sur corps aligné						
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant Utilise le genou libre et les bras	1		Saute jambe tendue						
	2		Action insuffisante des bras et du genou						
	3		Monte les bras et le genou libre						

CYCLE 3	Loin		ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut	X	**Construire sa course d'élan**	✓ Ajuster la course d'élan pour favoriser une impulsion efficace
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE BON PIED	**Matériel :** • Un sautoir (sable ou tapis) • Élastique bas (50 cm) • Plots (pour limiter la longueur de l'élan) • 2 foulards de couleurs différentes par sauteur pour distinguer pied gauche et pied droit **Organisation de la classe :** • Les élèves par 2 : un saute, l'autre observe	**Choisir son côté, Choisir son pied d'appel** 1er temps : Franchir l'élastique de face avec 1 pied d'appel – répéter l'exercice au moins 5 fois L'observateur relève le pied d'impulsion le plus souvent utilisé 2ème temps : Effectuer des sauts de confirmation côté droit et côté gauche Retenir le pied d'impulsion et le côté de départ où le sauteur est le plus à l'aise et le plus efficace Pied d'impulsion droit, départ à gauche du sautoir Pied d'impulsion gauche, départ à droite du sautoir Conseil : partir du pied d'appel pour arriver sur le pied d'appel	• Fixer une zone de réception, la limiter

CYCLE 3			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		**Construire sa course d'élan (accélération, étalonnage, forme)**	✓ Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion ✓ Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise ✓ Se placer des repères pour organiser son élan (rythme, précision)
	Haut	X		
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE BON ANGLE	8 m **Matériel :** • Tapis ou aire de réception en sable • Poteau et élastique • 2 lots de 4 plots de couleurs différentes **Organisation de la classe :** • Par atelier	**Pour chaque hauteur, en se plaçant sur l'arc de cercle correspondant à son côté d'impulsion, chercher et retenir l'angle qui permet le saut le plus efficace** Monter progressivement l'élastique Conseil : partir du pied d'appel pour arriver sur le pied d'appel	
LA ZONE OPTIMALE D'IMPULSION	**Matériel :** • Tapis – poteaux – élastique • Tracer des zones au sol • Tracer des zones sur le tapis **Organisation de la classe :** • Par atelier 1 à 2 m	**Prendre son appel dans la zone blanche au sol et retomber obligatoirement dans la zone blanche du tapis** zones grisées : zones interdites zones blanches : zone autorisées	• Pile sur les marques page 50

CYCLE 3	Loin		ACQUISITION Construire sa course d'élan (accélération, étalonnage, forme)	SAVOIRS ✓ Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion ✓ Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise ✓ Se placer des repères pour organiser son élan (rythme, précision)
	Haut	X		
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
PILE SUR LES MARQUES	3m 1m 3m 5m 1,20x0,80 **Matériel :** • Tapis – poteaux – élastique - plots • Tracer des zones au sol • zone de réception (tapis, sable…) **Organisation de la classe :** • classe entière • en binômes	• **Du plot initial, je pars de mon pied d'appel** • **Je compte 7 appuis** • **Je prends mon impulsion dans la zone non grisée.** • **Je saute en ciseau** • **Si je suis trop près, alors je recule d'un plot** • **Si je suis trop loin, alors j'avance d'un plot** Conseil : partir du pied d'appel pour arriver sur le pied d'appel	

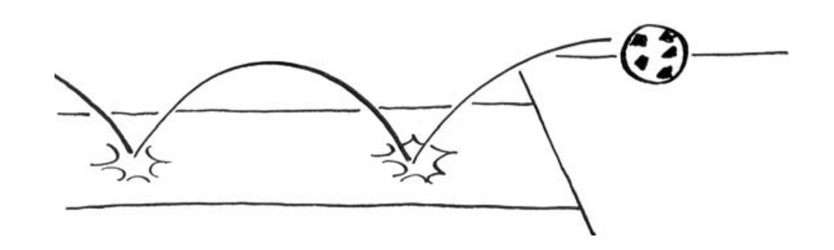
CYCLE 3	Loin		ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut	X	Enchaîner un élan, un saut, sans rupture de rythme	✓ Ajuster la course d'élan pour favoriser une impulsion efficace ✓ Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DESSINER UN PAPILLON	DEPART **Matériel :** • 2 poteaux et 1 élastique bas. • 4 plots **Organisation de la classe :** • Classe entière	**Aller d'un plot à l'autre en diagonale, en passant par-dessus l'élastique** Se déplacer ensuite pour sauter sur l'autre diagonale Retenir le pied d'impulsion et le côté de départ où le sauteur est le plus à l'aise et le plus efficace	• Monter l'élastique progressivement • Interdire le piétinement

CYCLE 3			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	✓ Pousser complètement avec la jambe d'impulsion ✓ Aligner pied/bassin/tête ✓ Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser
	Haut	X		
	Rebondir			

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
PAR LA FENÊTRE	**Matériel :** • Tapis - 2 élastiques – poteaux - plots • Craie pour tracer les zones au sol • 1 foulard ou objet à accrocher **Organisation de la classe :** • par atelier	**Franchir l'élastique en touchant le foulard d'une main.** Impulsion et réception dans les zones grisées Conseil : partir du pied d'appel pour arriver sur le pied d'appel **Le franchissement se fait en saut ciseau**	• Franchir et toucher avec la tête. • Monter progressivement les élastiques. • Ajuster une course d'élan étalonnée (situation « pile sur les marques »)

REBONDIR POUR SAUTER LOIN



REBONDIR POUR SAUTER LOIN

			CYCLE 2	CYCLE 3
ACQUISITION	**SAVOIRS**	**Situation de référence ⇨**	**• Saute cerceaux p56**	**• Le passage du gué p69**
Construire sa course d'élan, - accélération, - étalonnage - forme	• Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion. • Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise. • Se placer des repères pour organiser son élan (rythme, précision)	SAUTER LOIN SAUTER HAUT REBONDIR POUR SAUTER LOIN		• Le bon élan (cf. longueur) p13 • J'étalonne ma course (cf. longueur) p25
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme	• Ajuster la course d'élan (longueur, vitesse) pour réaliser une impulsion efficace. • Accélérer les derniers appuis.		• Les 3 cerceaux p60 • L'attaque de l'île p61 • Bi-bonds couleurs p62	• Les cerceaux fantômes p72 • Bi-bonds p73
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	• Pousser complètement avec la jambe d'impulsion. • Aligner pied/bassin/tête. • Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.		• Les 6 foulées p62	• Tri-bonds couleur p74 • De plus en plus loin p74
S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin.	• Fixer les segments libres (bras et jambe libre) pour s'équilibrer. • Dissocier le temps de prolongement d'impulsion et le temps de ramené ou d'esquive au point mort haut. • Déclencher le ramené au point mort haut.		•	• Les bonds égaux p75
Rebondir pour enchaîner des sauts.	• Enchaîner des impulsions efficaces et variées.		• Élan réduit p65 • Saut à la corde p65 • Les 5 bonds p66 • Le serpent p66 • De nénuphar en nénuphar p63 • Sur la rive, dans la mare, sur l'île p63 • Les marelles p64	• Pentabond sans élan p76 • Foulées- cloche-pied p76

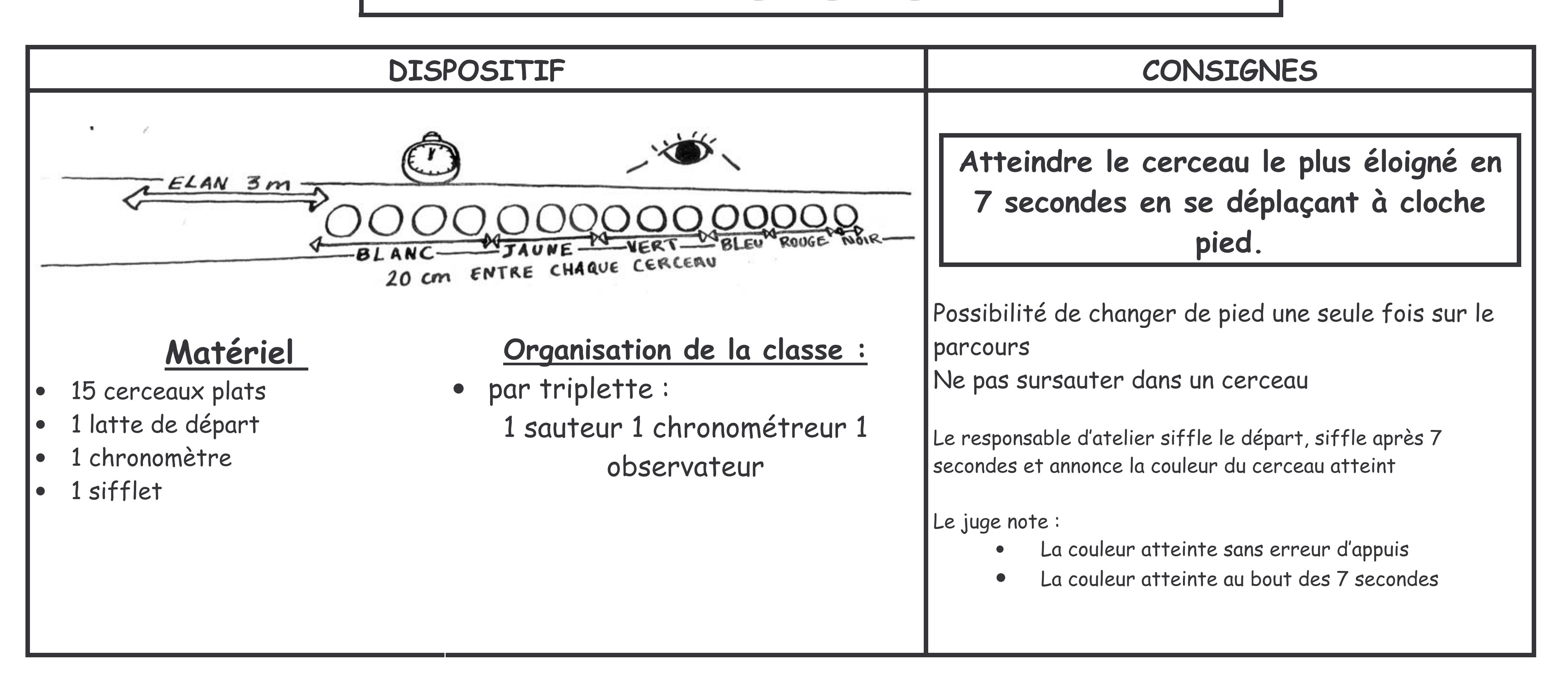
REBONDIR POUR SAUTER LOIN CYCLE 2

CYCLE 2	Loin		SITUATION DE RÉFÉRENCE
	Haut		
	Rebondir	X	

SAUTE CERCEAUX

DISPOSITIF	CONSIGNES

DISPOSITIF



Matériel

- 15 cerceaux plats
- 1 latte de départ
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

Organisation de la classe :

- par triplette :
  1 sauteur 1 chronométreur 1 observateur

CONSIGNES

Atteindre le cerceau le plus éloigné en 7 secondes en se déplaçant à cloche pied.

Possibilité de changer de pied une seule fois sur le parcours
Ne pas sursauter dans un cerceau

Le responsable d'atelier siffle le départ, siffle après 7 secondes et annonce la couleur du cerceau atteint

Le juge note :

- La couleur atteinte sans erreur d'appuis
- La couleur atteinte au bout des 7 secondes

FICHE ÉLÈVE

NOM : PRÉNOM :	SAUTE CERCEAUX

1ère séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
Mon meilleur essai est :							

Dernière séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
Mon meilleur essai est :							

Je sais faire :			
Je cours et j'enchaîne les bonds sans ralentir	☹	😐	☺
Je commence toujours sur le même pied	☹	😐	☺
J'enchaîne mes bonds sans sursauter	☹	😐	☺
Je réalise le parcours en moins de 7 secondes	☹	😐	☺

Je sais faire :			
Je cours et j'enchaîne les bonds sans ralentir	☹	😐	☺
Je commence toujours sur le même pied	☹	😐	☺
J'enchaîne mes bonds sans sursauter	☹	😐	☺
Je réalise le parcours en moins de 7 secondes	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

<u>Compétence de fin de cycle</u> : Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible à partir d'une zone délimitée en enchaînant des bonds identiques ou différents.

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
Utilise une longueur d'élan adaptée	Ne contrôle pas sa vitesse pour enchaîner les bonds	• cf situations longueur p13 – 14 – 15 • bi-bonds couleurs p62 • l'attaque de l'île p61
Prend son impulsion toujours avec le même pied dans la zone d'appel	Piétine Ne fixe pas le pied d'appel	• cf. situations longueur p13 – 14 – 15 -25 • saut élan réduit p65
Enchaîne un élan et une succession de bonds	Court, s'arrête et saute Fait un premier bond et ne peut pas enchaîner	• bi-bonds couleur p62 • les 6 foulées p62 • Les 3 cerceaux p60 • L'attaque de l'île p61
Enchaîne des bonds identiques	Ralentit pour enchaîner les sauts Sursaute pour enchaîner Est déséquilibré et s'arrête	• Les 3 cerceaux p60
Enchaîne des bonds différents		• Les 3 cerceaux (relance) p60 • L'attaque de l'île p61 • Sur la rive p63 • De nénuphar en nénuphar p63 • Les marelles p64 • Saut à la corde p65 • Les 5 bonds p66 • Le serpent p66

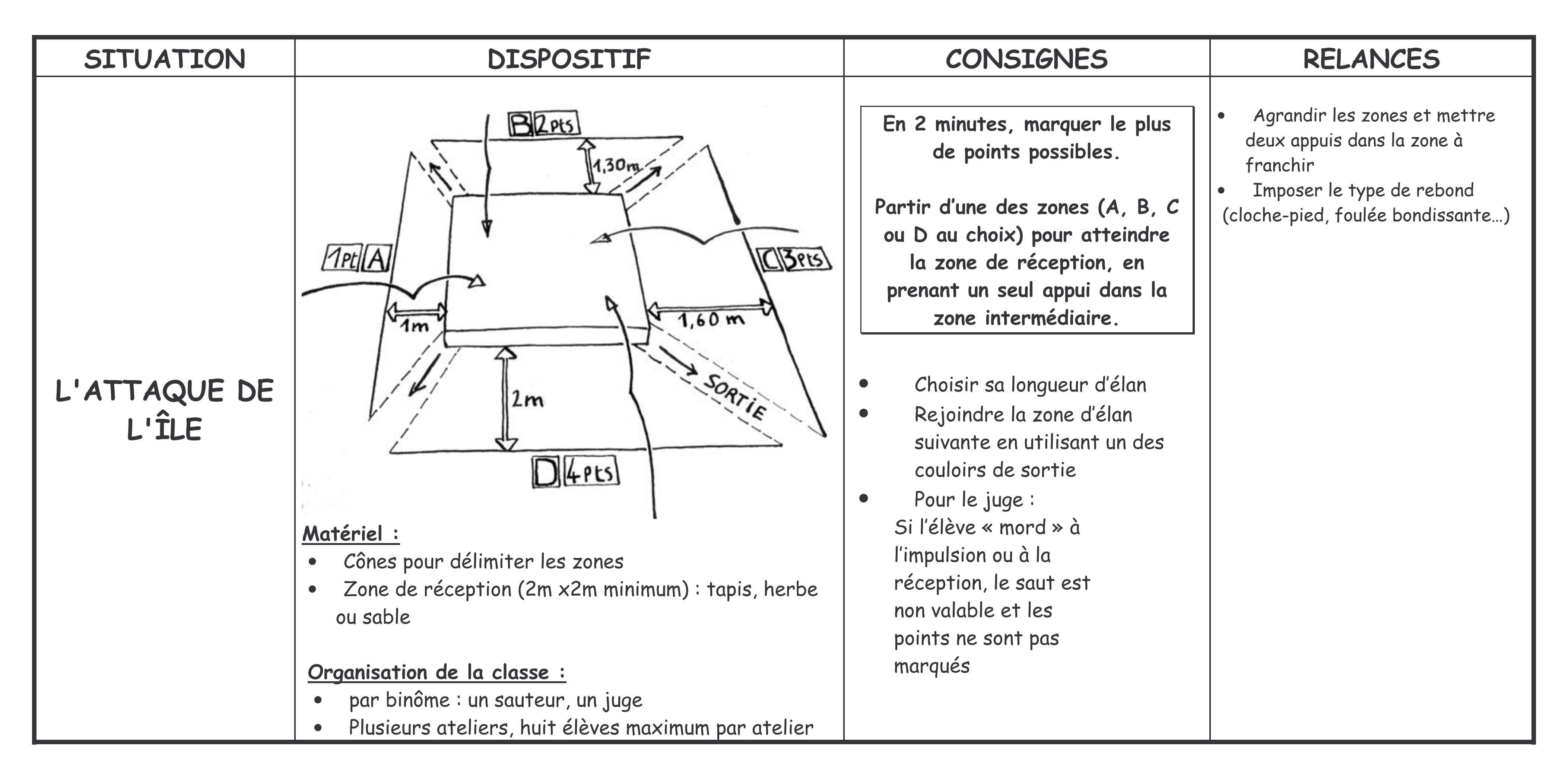
FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE
REBONDIR POUR SAUTER LOIN AU CYCLE 2

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES					
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme Enchaîne un élan limité et des bonds sans s'arrêter.	1	Court et s'arrête						
	2	Court, ralentit pour sauter						
	3	Court et enchaîne						
Rebondir pour enchaîner des sauts Enchaîne une succession de bonds sans s'arrêter	1	S'arrête entre deux bonds						
	2	Sursaute entre deux bonds						
	3	Enchaîne sans arrêt						
Rebondir pour enchaîner des sauts Enchaîne des bonds différents	1	Ne sait pas faire des cloche-pieds						
	2	Fait des cloche-pieds toujours du même pied mais s'arrête avant la fin						
	3	Fait le parcours en cloche-pieds du même pied ou en changeant de pied						

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		**Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme.**	✓ Maintenir une vitesse égale pendant la course d'élan ✓ Faire des sauts rasants
	Haut			
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LES TROIS CERCEAUX	• Quatre couloirs • Zones d'élan identiques (5/6 mètres) • Dans chaque couloir, trois cerceaux placés à l'équidistance • Du couloir 1 au couloir 4 les cerceaux sont de plus en plus éloignés **Matériel :** • des plots pour matérialiser la ligne d'arrivée • Douze cerceaux • Possibilité de rajouter un ou plusieurs couloirs supplémentaires en fonction du niveau des élèves **Organisation de la classe :** • En ½ classe ou en ateliers	Commencer au couloir 1 **Courir, prendre l'impulsion dans la zone d'appel, poser un pied dans chaque cerceau. Continuer à courir après le dernier cerceau pour atteindre la ligne d'arrivée** • Si je réussis au couloir 1, alors je passe au couloir 2...	Imposer l'algorithme d'appui : • Gauche, gauche, droit. • Gauche, droit, droit. • Gauche, gauche, gauche...

CYCLE 2	Loin	*	**ACQUISITION** **Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme**	**SAVOIRS** ✓ Ajuster la distance et la vitesse d'élan.
	Haut			
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
L'ATTAQUE DE L'ÎLE	 **Matériel :** • Cônes pour délimiter les zones • Zone de réception (2m x2m minimum) : tapis, herbe ou sable **Organisation de la classe :** • par binôme : un sauteur, un juge • Plusieurs ateliers, huit élèves maximum par atelier	**En 2 minutes, marquer le plus de points possibles.** **Partir d'une des zones (A, B, C ou D au choix) pour atteindre la zone de réception, en prenant un seul appui dans la zone intermédiaire.** • Choisir sa longueur d'élan • Rejoindre la zone d'élan suivante en utilisant un des couloirs de sortie • Pour le juge : Si l'élève « mord » à l'impulsion ou à la réception, le saut est non valable et les points ne sont pas marqués	• Agrandir les zones et mettre deux appuis dans la zone à franchir • Imposer le type de rebond (cloche-pied, foulée bondissante…)

CYCLE 2	Loin		ACQUISITION Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	SAVOIRS ✓ Faire des sauts rasants ✓ Pousser sur la jambe d'impulsion ✓ S'aider avec les bras
	Haut			
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE BI-BONDS COULEURS	ELAN 7-8m **Matériel :** • Plots pour matérialiser le départ et la zone d'élan (7/8 m) • Des plots de couleurs pour matérialiser les performances (tous les 20 cm) • Craie pour matérialiser la zone de rebond (80 cm, 1.00 m, 1.20 m) **Organisation de la classe :** • Plusieurs ateliers • Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur	**Courir, prendre son appel dans la zone d'appel En 2 bonds, atteindre la zone couleur la plus éloignée**	• Faire un cloche-pied • Faire 3 bonds (allonger la zone de performance)
LES 6 FOULÉES	1 2 3 4 5 6 ELAN 7-8m BERGE ZONES DE COULEUR **Matériel :** • Plots de différentes couleurs • Zone d'élan : 7/8 m maximum **Organisation de la classe :** • Par 2 ou 3 élèves : 1 sauteur, 1 ou 2 observateurs • Les observateurs mesurent la performance.	**En 6 foulées, avec un 1er appui sur la berge, atteindre la zone la plus éloignée possible**	▪ Réaliser le parcours en cloche-pied

CYCLE	Loin		ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		**Rebondir pour enchaîner des sauts**	✓ Enchaîner des impulsions efficaces et variées
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
SUR LA RIVE… DANS LA MARE… SUR L'ÎLE	RIVE / MARE / ILE **Matériel :** • Dispositif tracé au sol **Organisation de la classe :** • Toute la classe	**Obéir au meneur, en un ou plusieurs sauts enchaînés** • Au départ du jeu, les élèves se placent où ils veulent • Annonces possibles du meneur : ○ « Sur la rive » ○ « Sur l'île » ○ « Dans la mare »	• Varier les sauts : pieds joints cloche-pied • Varier l'orientation du saut : en avant, en arrière
DE NÉNUPHAR EN NÉNUPHAR	**Matériel :** • De nombreux cerceaux de couleurs différentes **Organisation de la classe :** • Par ateliers	**Franchir la rivière en prenant appui sur les nénuphars sans tomber dans l'eau**	• Sur tous les nénuphars • Sur le moins de nénuphars possibles • 1 pied dans les nénuphars blancs, 2 pieds dans les nénuphars gris • Pieds joints sur tous les nénuphars • En transportant des objets • Dans un temps donné (sablier)

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		**Rebondir pour enchaîner des sauts**	✓ Enchaîner des impulsions efficaces et variées
	Haut			
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LES MARELLES	Exemple de tracés **<u>Matériel :</u>** • Des marelles tracées au sol **<u>Organisation de la classe :</u>** • Par ateliers	**Aller de la terre au ciel, sans s'arrêter en enchaînant les sauts**	• Varier les types de sauts • Imposer un parcours (passer par ou ne pas passer par la case…, sauter dans toutes les cases, une case sur deux… • Effectuer le parcours en moins de sauts possibles

CYCLE 2			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		**Rebondir pour enchaîner des sauts**	✓ Enchaîner des impulsions efficaces et variées
	Haut			
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
SAUT ÉLAN RÉDUIT	ELAN 5m PARCOURS 2 appuis PARCOURS 3 appuis **Matériel :** • 1 latte ou craie pour matérialiser la zone d'appel • Éventuellement des cerceaux pour matérialiser les appuis **Organisation de la classe :** • En groupe	**Réaliser le parcours selon le rythme imposé** G - D ou D - G G - G ou D – D D – G – D ou G – D – G G – G – D ou D – D - G	▪ Éventuellement, matérialiser les appuis par des cerceaux ▪ Placer des repères pour mesurer les sauts
SAUTER À LA CORDE	**Matériel :** • Une corde par élève • Des plots pour matérialiser l'espace **Organisation de la classe :** • À l'échauffement, la classe entière	Sur place : • Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche • Enchaîner des sauts pieds joints • Enchaîner des sauts pied droit • Enchaîner des sauts pied gauche En déplacement : • Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche • Enchaîner des sauts pieds joints • Enchaîner des sauts pied droit • Enchaîner des sauts pied gauche	• Réaliser cinq, dix sauts sans échec • Réaliser le plus de sauts en vingt secondes • Réaliser le parcours en arrière • Réaliser des algorithmes d'appuis particuliers • Inventer des formes de sauts • Réaliser le moins d'appuis possibles sur 15 mètres

CYCLE 2	Loin		ACQUISITION Rebondir pour enchaîner des sauts	SAVOIRS ✓ Enchaîner des impulsions efficaces et variées
	Haut			
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LES 5 BONDS	EXEMPLES DE PARCOURS A B C D Pied droit — pied gauche — 2 pieds **Matériel :** • Jeu de cerceaux de couleurs différentes **Organisation de la classe :** • Par ateliers, rotation des groupes	**Départ les deux pieds dans les cerceaux : réaliser le parcours demandé. Arriver sur deux pieds.**	• Enchaîner le départ après une course • Enchaîner des algorithmes variés A,B,C… • Inventer des algorithmes. • Augmenter le nombre de cerceaux. • Réaliser le même parcours en enlevant un ou plusieurs cerceaux et en gardant le même algorithme
LE SERPENT	**Matériel :** • 10 à 20 cerceaux de couleurs différentes (deux ou trois couleurs). **Organisation de la classe :** • Par ateliers	**Poser un pied dans chaque cerceau en respectant la consigne** • Changer de pied à chaque cerceau • Cloche-pied gauche, ou cloche-pied droit • 2 cloche-pied gauche puis 2 cloche-pied droit • Changer de pied lorsque le cerceau change de couleur	• La troisième couleur de cerceaux représente un saut pieds joints.

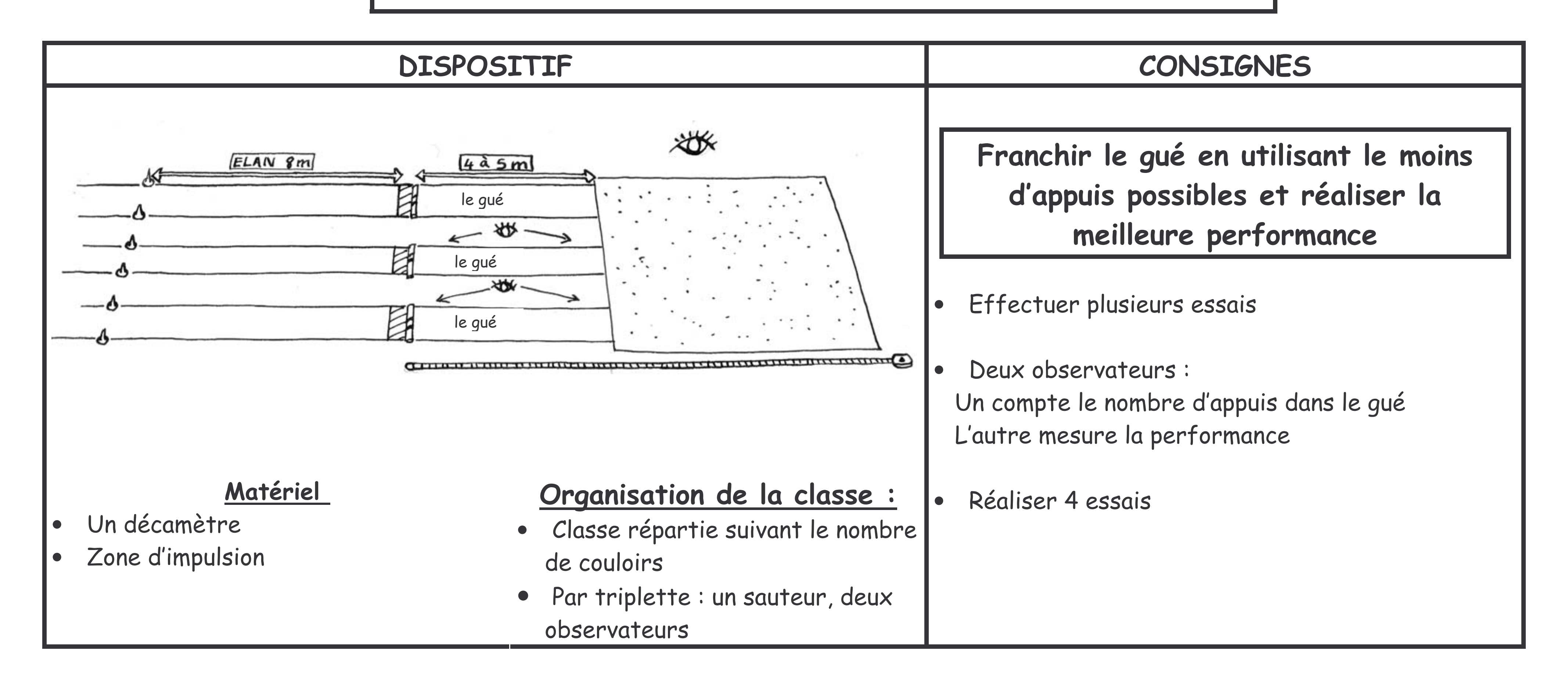
REBONDIR POUR SAUTER LOIN CYCLE 3

CYCLE 3		
	Loin	
	Haut	
	Rebondir	X

SITUATION DE RÉFÉRENCE

PASSAGE DU GUÉ

DISPOSITIF



Matériel

- Un décamètre
- Zone d'impulsion

Organisation de la classe :

- Classe répartie suivant le nombre de couloirs
- Par triplette : un sauteur, deux observateurs

CONSIGNES

Franchir le gué en utilisant le moins d'appuis possibles et réaliser la meilleure performance

- Effectuer plusieurs essais
- Deux observateurs :
  Un compte le nombre d'appuis dans le gué
  L'autre mesure la performance
- Réaliser 4 essais

FICHE ÉLÈVE

NOM : PRÉNOM :	PASSAGE DU GUÉ

1ère séance date :		
	Nombre d'appuis	Distance
1er essai		
2ème essai		
3ème essai		
4ème essai		
Mon meilleur essai est :		

Dernière séance date :		
	Nombre d'appuis	Distance
1er essai		
2ème essai		
3ème essai		
4ème essai		
Mon meilleur essai est :		

Je sais faire :			
Je cours sans ralentir et j'enchaîne les bonds	☹	😐	☺
J'enchaîne les bonds sans m'arrêter	☹	😐	☺
Je fais des bonds amples et égaux	☹	😐	☺
Je pose toujours le même pied dans la zone d'appel	☹	😐	☺

Je sais faire :			
Je cours sans ralentir et j'enchaîne les bonds	☹	😐	☺
J'enchaîne les bonds sans m'arrêter	☹	😐	☺
Je fais des bonds amples et égaux	☹	😐	☺
Je pose toujours le même pied dans la zone d'appel	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

Compétence de fin de cycle : Après une course d'élan rapide, sauter le plus loin possible à partir d'une zone précise en enchaînant des bonds identiques ou différents.

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATION
Course d'élan rapide	• Ralentit, piétine dans la course d'élan	• Les cerceaux fantômes p72 • Bi-bonds p73 • J'étalonne ma course (cf. longueur p 25)
Enchaîner plusieurs bonds sans ralentir	• N'arrive pas à enchaîner les bonds	• Le tri-bonds couleur p74 • De plus en plus loin p74 • Pentabond sans élan p76 • Foulées – cloche-pied p76
Bonds réguliers et amples	• Les bonds ne sont pas réguliers • Manque d'amplitudes de bonds	• Les bonds égaux p75 • Bibonds p73 • De plus en plus loin p74

FICHE D'EVALUATION DU MAITRE

REBONDIR POUR SAUTER LOIN AU CYCLE 3

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES		ÉLÈVES					
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme Enchaîne la course et les bonds sans ralentir	1	Court trop vite pour enchaîner les sauts							
	2	Ralentit pour enchaîner les sauts							
	3	Contrôle sa vitesse d'élan pour enchaîner les sauts							
Rebondir pour enchaîner des sauts Enchaîne une succession de bonds sans s'arrêter	1		1er bond trop haut ou trop long pour enchaîner les sauts						
	2		1er bond trop haut ou trop long mais enchaîne les sauts						
	3		Enchaîne des bonds égaux						
Rebondir pour enchaîner des sauts Enchaîne des bonds amples	1	Différence course/bonds peu visible							
	2	Bonds sans amplitude							
	3	Bonds amples en poussant sur la jambe d'impulsion							

CYCLE 3	Loin		**ACQUISITION** **Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme.**	**SAVOIRS** ✓ Accélérer la course d'élan ✓ **Faire des sauts rasants et pousser sur la jambe d'impulsion**
	Haut			
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LES CERCEAUX FANTÔMES	1er DISPOSITIF : ELAN 7 à 8m 2ème DISPOSITIF : ENLEVER LES CERCEAUX INTERMEDIAIRES 3ème DISPOSITIF : ENLEVER LES TROISIEMES CERCEAUX **Matériel :** • 9 cerceaux plats (3 cerceaux équidistants). • Matérialiser la zone de performance avec des plots de couleurs • 1 décamètre **Organisation de la classe :** • Par binôme : un sauteur, un observateur qui vérifie le respect de la consigne et mesure la performance	1er dispositif : Courir, poser un appui dans chaque cerceau selon l'algorithme imposé. Réaliser la meilleure performance possible. 2ème dispositif : Enlever le cerceau intermédiaire. Sauter comme s'il y avait toujours ce cerceau. Critère de réussite : réaliser une performance au moins égale au 1er dispositif. 3ème dispositif : Enlever le troisième cerceau Sauter comme s'il y avait toujours les cerceaux Critère de réussite : réaliser une performance au moins égale aux deux dispositifs précédents. Ateliers de difficulté croissante	• Varier les algorithmes • Ajouter éventuellement des parcours supplémentaires plus difficiles

CYCLE 3	Loin		ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		**Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme.**	✓ Accélérer la course d'élan ✓ **Faire des sauts rasants et pousser sur la jambe d'impulsion**
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
BI-BONDS	Quatre couloirs délimités Une zone d'appel matérialisée (craie, latte) Une zone d'élan limitée à cinq mètres **Matériel :** • Craie ou lattes • Plots pour limiter l'élan • Décamètre **Organisation de la classe :** • En binôme : un sauteur, un observateur qui vérifie le respect de la consigne	**Courir, prendre son impulsion dans la zone d'appel et après un appui intermédiaire, atteindre le sable** • Commencer au couloir 1 • Si j'ai réussi, alors je passe au couloir 2... • Si je ne réussis pas, je retourne au couloir précédent pour essayer d'améliorer ma performance	• Pour faciliter, placer 1 cerceau dans la zone d'appel • Ajouter des parcours plus durs ou plus faciles • Imposer un algorithme d'appuis : Gauche puis droite Droit puis gauche Gauche puis gauche Droit puis droit

CYCLE 3	Loin		ACQUISITION	SAVOIRS
	Haut		**Orienter le saut** vers le haut, **vers l'avant**	✓ faire des sauts rasants ✓ Pousser sur la jambe d'impulsion ✓ **S'aider des bras**
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LE TRI-BONDS COULEUR	ELAN BONDS **Matériel :** • Plots de couleurs pour matérialiser les couloirs et les zones • Craie ou lattes pour matérialiser la zone d'appel **Organisation de la classe :** • En binôme : 1 sauteur, 1 un observateur qui vérifie le respect de la consigne	**Courir, prendre son impulsion dans la zone d'appel et en trois bonds atteindre la zone la plus éloignée**	• Proposer des algorithmes différents : G – D – G G – G – D D – D – G D – G – D…
DE PLUS EN PLUS LOIN	ELAN 1m 1m 1m 1,50m 1,50m 1,50m **Matériel :** • Cônes pour délimiter les couloirs • Craie ou lattes pour délimiter la zone d'appel **Organisation de la classe :** • En binôme : 1 sauteur, 1 observateur	**Après un court élan, atteindre le sable avec deux appuis intermédiaires dans les zones définies.** • Commencer au couloir 1 • Si j'ai réussi, alors je passe au couloir 2… • Si je ne réussis pas, je retourne au couloir précédent pour essayer d'améliorer ma performance	• Varier les algorithmes

CYCLE 3			ACQUISITION	SAVOIRS
	Loin		S'organiser en l'air pour sauter plus loin	✓ Accélérer la course d'élan
	Haut			✓ **Doser les bonds pour les égaliser**
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
LES BONDS ÉGAUX	OBSERVATEURS ELAN 10 à 12m ZONE D'APPEL **Matériel :** • Plots pour limiter l'élan • Lattes pour la zone d'appel • 1 décamètre **Organisation de la classe :** • par triplette : un sauteur, un observateur qui marqueur de l'impact du 1er bond un observateur qui marque de l'impact du 2e bond	**Placer des repères au sol afin d'égaliser les trois bonds et ainsi d'améliorer la performance** 1er temps : Le sauteur réalise son saut Les observateurs placent les repères au sol à l'impact du premier et deuxième bond. Ils mesurent la performance totale. 2ème temps : calcul : Longueur du 1er saut :....... cm. Longueur du 2ème saut :....... cm. Longueur du 3ème saut :....... cm. 3ème temps : Placer des repères pour les appuis intermédiaires afin d'égaliser les bonds et ainsi améliorer la performance totale de 50 centimètres environ.	• Changer les algorithmes

CYCLE 3	Loin		ACQUISITION **Rebondir pour enchaîner des sauts**	SAVOIRS
	Haut			✓ Enchaîner des impulsions efficaces et variées
	Rebondir	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
PENTABOND SANS ÉLAN	**Matériel :** • Tapis de gymnastique en réception ou sol souple • 1 décamètre **Organisation de la classe :** • En binôme : un saute, l'autre mesure la performance et vérifie si l'algorithme est respecté	**Départ pieds joints Réaliser l'algorithme prévu pour aller le plus loin possible**	• Changer l'algorithme
FOULÉES CLOCHE-PIED	10 A 12 m **Matériel :** • Lattes ou coupelles **Organisation de la classe :** • Plusieurs couloirs • En binôme : un sauteur, un observateur	**Enchaîner et répéter 2 foulées et 2 sauts « cloche-pied » sur les dix mètres** Commencer par 2 foulées	• Enchaîner une foulée et un cloche-pied • Avec changement de pied • Enchaîner toutes les combinaisons proposées : ○ Par le maître ○ Par un élève

BIBLIOGRAPHIE

- Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire
- Compléments de programme
- EPS 1
- Documents IUFM LE MANS – Michel BRUNEAU
- Comptes rendus de stages et animations pédagogiques – équipe EPS1 de la Sarthe.
- Vivre l'EPS - ACCÉS Édition
- Le guide de l'enseignant – Tome 2
- Document CDDP LILLE
- À l'école de l'éducation physique – CRDP Pays de la Loire
- Pratiquer l'Éducation Physique et Sportive – édition Armand Colin

Merci à Frédéric GOMBERT, enseignant d'EPS au collège des sources au Mans, pour ses illustrations

Directeur de publication : Jean-Claude ROUANET, inspecteur d'académie, directeur des services départementaux de l'éducation nationale de la Sarthe

Inspection académique
34 rue Chanzy - 72071 LE MANS cedex 9

Cette publication est disponible intégralement en téléchargement sur le site :
http://www.ac-nantes.fr/ia72/publications/edusarthe